当哲学家遇上心理医生

告诉你关于直觉、幸福、完美主义和你人生的一切

《你以为你以为的就是你以为的吗》作者朱利安·巴吉尼

[英] 朱利安·巴吉尼（Julian Baggini）
安东尼娅·麦卡洛（Antonia Macaro）◎著
裘白莲◎译

THE SHRINK AND THE SAGE
A Guide to Living



中信出版社·CHINACITICPRESS

版权信息

书名:当哲学家遇上心理医生

作者:[英]朱利安·巴吉尼 [英]安东尼娅·麦卡洛

译者:袭白莲

ISBN:9787508641652

中信出版集团制作发行

引言

但凡有些许智慧的人，从佛祖到吧台边烂醉的老酒鬼，都会悲哀地点头认同作家兼广播员盖瑞森·凯勒的一句台词：“人生是一场奋战，如果你想要拥有快乐幸福，那么就耐心点吧，一切都会过去的。”难怪人生指南的“市场”上挤满了买主和卖家。精明的顾客也许会合理地得出结论： 什么都没用。

不过，尽管确实什么都没有用，但有些东西是有一定作用的。没有什么神秘、奇异的配方，没有什么运算法则能让人拥有美好、快乐的人生。但在世世代代累积下来的智慧中，有一些想法和做法可以帮助我们应对生存问题，这些问题是人们为享有出生的特权而必须付出的代价，没有商量的余地。若我们能善加利用，便能培养出“实践智慧”，即独立思考、在生活中做出更好的选择的能力。

写作这些话题，是要冒着被人评价为狂妄自大的风险的。但我们这么做，并非宣扬自己有多少智慧。实践智慧的特点之一是，仅了解人们知道些什么还不足以判断他们拥有多少实践智慧。聪明的修理工只用一把螺丝刀便能化腐朽为神奇，而笨拙的修理工即便拥有装备齐全的修理厂也无济于事。同样，对于智者，一点点知识也大有用处，而对于愚人，即便拥有很多知识也可能是白白浪费。我们只想说，我们有着装备齐全的“修理厂”，盛情邀请你来参观，如果看见了合适的“工具”可以随意取用。

我们的“工具箱”里配备有心理疗法和哲学的智慧。这个工具箱可能与你所想的不太一样。有一种普遍观点，认为心理疗法和哲学都是主要关注并揭露深深隐藏的东西。哲学揭开表象的面

纱，还原世界的真实面貌，而心理疗法主要是探索潜意识。不过，尽管有些真理的确埋藏于深处，事物往往并非如表面所见，但没有理由因此而醉心研究不可见之物，对可见之物却漠不关心。比如在心理治疗中，人们对于自己的行为所给出的理由，往往比他们对于动机的思考更有启发性，动机是什么可能他们自己都不清楚。

我们提供的不是高深的、统一的理论。我们的观点、工具和洞见是从古代哲学和近期心理学的研究成果中提炼而来，也是我们多年心理咨询经验的体现，我们与试图弄清如何生活的人们交谈，并反思这些谈话。不过，尽管我们借鉴了很多东西，但我们会尽力确保所说内容相互协调，融汇在一个连贯的框架之内。我们尽力避免混乱的拼凑式叙述方式，避免只是从不同思想家和思想体系中借鉴一些互不相容、相互矛盾的内容，以大杂烩的形式草率收场。

我们的总体理念可以简单描述为：我们相信，我们可以通过做一些事情解决一些难题，让生活更美好，但我们认为得到持久的、不受干扰的心理满足并不是一个合理的目标，即便有些人的确实现了这个目标。我们希望，同时也相信，本书中的智慧是有益处的，但这些智慧无法解决你所有的难题，因为人生中的难题本就不是能一举解决的。

在本书的上篇中，我们审视了20种可能出现的人生困境。在下篇中，我们分别对各自的应对困境的方法作了一些解释。但在开始之前，我们认为有必要梳理一下对我们关于生存问题的思考影响最大的哲学家和心理学家——亚里士多德——的主要观点。说到如何生存这个问题，他的著作实属难得。虽然其著作写于2000多年前，但由于他不具备那些我们习以为常的“知识”（当然

是完全错误的），所以他对做人的理解比很多现代理论更有洞察力、更中肯。我们俩都从他构建的美好生活的框架中得到了启发，他对我们的影响可见于本书的字里行间。我们希望，在阐述观点之余补充一些背景知识，能有助于阐明所述话题之间的联系，并对解决本书尚未涉及的问题有所启发。

如果你想了解更多，就去阅读亚里士多德的《尼各马可伦理学》吧。这本书实际上是一些讲稿，可能你得自己把它串起来，但我们相信这种努力是值得的，因为这是一本真正的“每个人必读的书”。

本书中有两种声音，但这两种声音彼此和谐、相互补充而非自相矛盾。其中的观点正确与否由你来裁定。

亚里士多德的智慧

实践智慧

说亚里士多德是哲学家还不够，他可以说是迄今为止最伟大的博学家。他写了大量关于逻辑和形而上学等抽象问题的哲学基础读物，同时他也关注生物、戏剧、人间万象。他具备非凡的能力，能够不着痕迹地将抽象概念解释得具体可感，这在他的伦理学著作中表现得最为明显，也表现在他提出的一个观点之中，即美好人生的核心就是实践智慧（phronesis）。拥有实践智慧，我们就能做出正确判断，从容应对人生的各种场合。

问题在于，怎样才能发掘实践智慧呢？首先，我们需要仔细思考我们的价值观，要弄清楚哪些因素能促成美好生活。接下来的问题就是学习把这种认识付诸实践的技巧。这些技巧包括清晰地审视、反思自己、自己所处的环境以及其他人，想明白什么是可能的，什么是不可能的；增强选择并评估潜在人生目标的能力，思考达成目标的最好方法，关注其进展，并运用所学做出调整和改变。

但是，下定决心仅仅是第一步。下决心之后要有恰当的行动，并且不要太勉强自己。当然，咬着牙逼自己坚持下去，比根本不落实要好，但理想的状态应该是从容不迫、轻松优雅地坚持下去。但在这一过程中仍要以理智为指导，用理智来激发有助于培养相应品质、性格的行为与习惯。这样，我们就更可能自觉自发地做正确的事，而无须时时刻刻都苦思冥想。

这种能力一点儿也不神秘，也没什么不可思议之处。亚里士多德的观点与现代心理学中的“专家直觉”这一概念有着异曲同工

之妙。一旦你成为某个领域的专家，对这个领域的事，你就能立即得出最佳行动方案，无须表述具体依据。当然，你的判断容易出错，因此试图给出行动的合理依据是不错的做法。但是，你通常只会在事后给出依据，这样也无妨，因为我们常常需要依赖专家迅速做出好的决策。如此说来，实践智慧不过是关于生活的艺术的专门知识。

发掘实践智慧并不容易，但亚里士多德有一个非常实用的方法，就是采取中庸之道。中庸之道的意思是，我们并非面临二元选择，并不是一定要在肯定或否定、勇敢或怯懦、享乐或吃苦之中二选一。相反，我们得在天平上找到一个适合自己及所处境况的位置。这就叫作中庸之道。亚里士多德如此说道：

> 比如，人们的恐惧、自信、欲望、愤怒、同情，通常还有快乐和痛苦，要么太多，要么太少，而这两者都不好。在恰当的时间，因恰当的事，对恰当的人，为恰当的目的，以恰当的方式体验这些情绪，这就是中庸之道，是最好的；这也是品德问题。同理，人的行为也有过激、不足和中庸之分。

但中庸不是要对一切都采取温和态度。我们不应该总是处于有点儿生气的状态：有些情况可能需要非常生气（但怎么表达愤怒是另一个问题），有时则可能完全不需要生气。中庸之道应该视具体情况而定。亚里士多德对此了然于心，他曾明确表示，人类行为中的中庸不像数学平均数。以体重为例。对一个身高一米八几的人而言，体重50公斤太轻，100公斤则太重。但是其平均数——75公斤——也不一定适合所有人。一个体形小巧的舞者可

能需要更轻一些，健美运动员则需要更重一些。像美好生活中的其他许多东西一样，关于中庸，是没有什么运算法则可以把它计算出来的。

可能我们并没有这么想过，但是生活中有许多我们眼中的难题，都是因为难以把握中庸这个度。我们可能想更冒险，想更自信、更有耐心、更坚毅、更有能力抵制即时满足的诱惑。我们可能想知道，自己是努力过头了，还是努力不够；什么时候容忍过了头，就变成了受气包；什么时候勇敢过了头，就变成了莽夫；进取和享乐之间的最佳平衡点是什么。这种窘境在本书所讨论的许多人生问题中都很明显。

有时，找准中庸这个度很难。亚里士多德给了我们两条经验法则，来应对种种情况。一条法则是远离更具伤害性的极端情况。假如你看到警示前方有熊出没的警示牌，是胆怯地掉转回头，还是勇敢地继续前进呢？如果你真的不确定，那就回头：错过一次愉快的林中漫步，要好过死于愤怒的灰熊的袭击。另一条法则是远离自己自然趋向的那个极端。无论什么行为，大部分人都会倾向于其中一个极端。比如，如果你倾向于过度谨小慎微，那你就可以朝着更大胆的方向迈出几小步，从而让自己趋近中庸。

接近中庸是可能的，因为人类不像宇宙中的其他物体，人类具备改变的能力。正如亚里士多德所说：“一块会自然下落的石头，不可能因为习惯而往上升，即便你把它往上扔一万遍，想让它习惯往上也不行……同样，也不可能让任何天然这样表现的物体习惯于那样表现。”相反，亚里士多德称之为美德的良好品性，“不是自然赋予的，也不违反自然规律，但是自然赋予了我们获得美德的能力，通过培养习惯就可以获得。”

尽管我们的行为举止深受童年经历的影响（现在还要加上基因遗传），但我们有责任为自己塑造良好的品格。不过，如何才能做出改变呢？主要是通过行为习惯。“我们通过盖房子成为建筑师，通过弹里拉琴成为琴师，”亚里士多德写道，“因此，我们也通过采取正义的行为而变得正义，通过采取温和的行为而变得温和，通过采取勇敢的行为而变得勇敢。”当代心理学的研究成果再一次证明了亚里士多德的洞见。各种形式的行为疗法之所以有效，正是因为改变行为会对人的想法和感觉产生影响。

这种自我训练的目的不是鼓励人们不经考虑就自发行动，而是让我们的理性思考能力与即时反应能力共同得到发展。亚里士多德关于直觉和思考相互作用的解释与大脑“双重过程”模型有相似之处，如心理学家丹尼尔·卡尼曼所提出的模型。卡尼曼的模型描述了两种系统：系统1关注迅速、自发、潜意识的思维，系统2关注缓慢、有意识的思考。尽管卡尼曼指出，后者对前者并无多少直接控制作用，但有一点似乎很明显，通过一些方法，如改变习惯，理智可以对一些本能反应产生间接影响。

这个过程并非一帆风顺。比如，如果我们缺乏耐心，决定培养耐心，起初我们唯一的选择可能是违背自己的本意，控制自己的行为，抑制自己的冲动，也许我们能坚持下去，也许我们会以放弃收场。不过，如果能坚持到底，最终我们会感觉良好，表现得体。当个人爱好与审慎态度相结合时，我们就具备了亚里士多德所说的美德。

美好生活

实践智慧包括真正了解生活中什么是有价值的。比如，除非你清楚某事是否值得冒险或值得冒多大的险，否则你就无法判断

如何在怯懦和勇敢之间采取中庸之道。要有多忠诚才恰当也分情况——当需要断绝社会和家庭关系时，你觉得谁更重要。任何关于怎么做才最好的结论，都是对于哪种生活更好、哪种更糟的判断。

我们习惯于怀疑各种关于如何更好地生活的观点，常常更愿意把那些视为纯粹主观性的选择。但是，鉴于有很多经历是人类共有的，那么美好的生活有一些普遍要素这并不奇怪。至少，我们都同意一点，人的美好生活必定与猫或猪的美好生活看起来不一样。在泥里打滚有时可能很有趣，但像猪一样经常在泥里打滚断然不是人类期望的生活方式。

尝试确定美好生活的一种或一组主要“原料”，是一个持续千年的哲学竞猜游戏，主要竞猜者们的答案始终如一。比如，理查德·莱亚德相信有足够的证据可以证明，幸福有5种最为重要的决定性因素：家庭关系、经济状况、工作、社区和朋友、健康。尽管亚里士多德感兴趣的是充实，而非幸福（参见上篇中“怎样才能获得真正的幸福？”），但他同样是从这些因素开始讨论的。

与同时代的许多哲学家不同，亚里士多德认为一定的物质享受是美好生活的适宜成分，因为“人的本性并非自给自足、自发思考，而是为了维持身体健康，必须得到食物和其他照顾”。但是，金钱与健康一样，只是达到目的的手段，因此，他很快就否定了把金钱作为人生的目标。我们不该浪费人生，以更多更有价值的目标为代价来积累物质财富，因为物质财富随时可能失去。哪怕是在不幸的处境中，也可以最大限度地利用现有条件，就像“鞋匠可以用手边的皮革制造出最名贵的皮鞋”。

至于名誉声望——我们这个时代的人的普遍追求，按照亚里

士多德的观点，同样也不应该是主要的人生追求。不仅因为名誉声望过多取决于他人和机遇，还因为它的随意性。如果仅仅是为了追求获得赞誉这件事本身，那就错了，因为真正重要的不是获得赞誉，而是因好品质而得到好人的赞誉。

许多心理学家认为，良好的人际关系对于获得幸福至关重要。不幸的是，这类研究经报道后，我们发现大多数研究关注的是量而不是质，它们往往只是告诉我们拥有多少朋友是理想的。有一项研究表明，根据一个人在学校时所拥有朋友的数量，能很好地预测他将来的财富，他每多一个朋友，成年后就会多2%的收入。亚里士多德对此给出了理性的解答，他认为很难说一个完全孤立的人拥有美好生活："没有人会选择没有朋友的生活，即便他拥有其他一切。"美好生活应该包含他人，特别是基于真正相互钦慕而产生的牢固友谊，而不是纯粹令人愉快或有利用价值的友谊。但是，人们也会"想要独处"，部分原因是"智者在独自一人的时候才能沉思"，"最自给自足者"同样如此。尽管人际关系很重要，但它只能促使我们获得美好生活，而不是构成美好生活的一部分。

亚里士多德同样思考过"享受"这个问题。他首先讲了一种很严苛的观点——沉醉于肉体享受的人，过的是"只适合牲畜"的生活。但他也认为，适当程度的享受与其他因素一样是必要的。首先，哪怕是纯粹的肉体享受，如果适度的话，也是好的。我们是肉体化的生物，肉体享受不会影响我们对于美好生活的追求。具有破坏性、让我们偏离更好的追求的享受才是纵欲过度。

他还指出，享受分不同类型，最好的享受源于参加有意义的活动。这听起来像是一种傲慢的偏见。正如19世纪约翰·斯图亚特·穆勒区分艺术和精神的高级享受和身体的低级享受后，人们

怀疑哲学家太急于把自己所喜欢的享受凌驾于普通人之上。但这不是思想相对于身体的问题，而是智力的主动性相对于被动性的问题。比如，试想一下听音乐这件事。你可以只是任凭音乐在身边流淌，也可以有意识地仔细倾听，欣赏音乐之美。第一种情况更多是动物或孩子般的享受，第二种情况则是成人独有的享受。

尽管这个例子不是特别有亚里士多德之风，但这种区分却是亚里士多德所推崇的，而且是关键性的区分。每种生物都有自身的天性或功用，任何生物的美好生活都意味着顺应其天性或功用而生活。因此，人类的美好生活也包括顺应我们作为理性动物的天性而生活。这听起来可能令人难以置信，原因有二：其一，我们已经对人类的天性这个概念持怀疑态度了，更别谈“人类天生的功用”这一概念。其二，把理性作为人类生活的核心，似乎有点儿精英主义，有点儿天真。我们难道不是更受非理性冲动而不是理性的影响吗？

亚里士多德可能把人类的理性程度夸大了。但他确实提出要适当地重视我们肉体化的天性，同时他坚持认为这种天性应该受到理性的控制。我们身上与其他动物一致的部分，没有被否认，也没有被抑制，只是不能让这部分来驾驭我们。

至于人性，没必要把它理解为是某种严格固定的东西，也没必要把它与“人类天生的功用”这样的概念联系在一起。美好生活就是顺应我们的天性而生活，这句话的意思仅仅是，这样生活能最充分地发掘我们的潜力，让我们不仅仅是生活得像动物一样。这就要求我们运用理智，但不一定要以显得很高尚、博学的方式来运用理智。正如我们所见，实践智慧正是亚里士多德所认为的美好生活的核心所在，实践智慧是人人都能培养的东西，不管有没有学术天赋。我们可以从宽泛的意义上来谈人类的理智，与之

相对的是不经思考、纯粹听从本能。

亚里士多德的一些具体观点可能会被认为过于教条——比如，很多人都认为他相信最美好的生活本质上是种冥想的状态—— 但他的框架实际上是多元化的。这就意味着美好人生可以以不同的方式来实现，因为有很多条道路都可以通往独特的人生。不管是以科学、艺术、体育、技艺、喜剧为中心的人生，还是以利他主义为中心的人生，都是任何其他动物不可能拥有的生活，甚至连黑猩猩或海豚也不可能。

人之所以为人的一个重要部分就是拥有思考和独立选择的能力，没有人能为我们提供简单的答案，告诉我们应该做什么。我们所需要的和亚里士多德所提供的，并不是一整套用来减轻我们自己作选择的责任的规定，而是一种为我们创造更美好的生活提供框架的人生哲学。

上篇

向你的杂乱人生告别

1. 为什么追求完美的生活却越来越混乱？

心理医生

想象一个最完美的自己。你会做些什么？你会更自信、更宽容、更随和、更顺其自然吗？你会精通歌剧或19世纪的俄国文学吗？你会成为一个从容不迫、通晓多种语言的人吗？你会爬到职业阶梯的最高层吗？

我们应该以某种方式完善自己，这种观念在我们这个时代的人心中是根深蒂固的。很多著作的主题都是自我改善，但人们却并不总是清楚怎么才能做到。在过去，这方面的建议通常更直接。塞缪尔·斯迈尔斯于1859年出版了著作《自助》（*self-help*），在他看来，人们应该培养高尚的品格：勤勉、坚毅、节俭。而现在关于自我改善的建议则无所不包，甚至名正言顺地把品酒也包含在内。而且那些建议往往自相矛盾，比如，我们到底是通过学会表达感情还是控制感情来改善自己呢？

同样，发挥潜能这个建议也犹如一道严令，以至于人们诚惶诚恐，唯恐无法达成目标，甚至成就卓著者也是如此。如此，当发觉预期目标与实际结果之间有差距时，我们就会责怪自己。我们以为只要再多一点儿远见或更勤勉，就真的能发挥出所有潜能。

成为更好的人这个想法极好，但我们对此的理解可能错误百出。最糟糕的错误可能是太执迷于追求完美。我们担心如果放弃追求完美，我们将草率行事，只能侥幸做成一点儿小事，这种担心并不少见。与此同时，我们可能也在思考，在完美这一高标准

的“祭坛”上牺牲我们的心智是否值得。但是，真的一定是非此即彼吗？或许真正有问题的是我们的二元思维方式：完美或是平庸；要么总能达到最高标准，要么一败涂地。

理性情绪行为疗法（REBT）创始人阿尔伯特·艾利斯曾阐述我们用来折磨自己的一些教条式的绝对律令，他的相关论述很有说服力。比如，我们相信要成为有价值的人，就必须拥有100%的成功，而实际上这一信念既不理性，也无益处。完美不是人类所能达到的境界，越是强求自己必须成功，就越不可能成功。对最终的结果思虑太多反而会令人崩溃。

斯多葛学派曾给我们一些实用的建议：如果以箭术打比方，就是说，我们应该尽可能做到熟练地射击，但无法保证能够正中靶心。瞄准靶心射击是我们所能做的，但一旦长箭脱弓，我们就无法控制了。我们错以为能控制结果，可我们所能控制的只是自己的努力程度罢了。

看似矛盾实际上却十分正确的是，如果没有对不完美的接受与对失败的宽容，自我改善就无法进行。如果没有前者的缓冲作用，自我改善很容易变成一种自我陶醉或苛刻的完美主义。

另一个潜在的错误是，人们为自己将来成为什么样的人承担了过多责任。不要误会我的意思，承担责任是好的。责任感促使我们采取行动，改变现状。但是，如果不把周围环境考虑在内，对自己就不公平了。我们并非存在于真空中，所处环境对成功与否或多或少会产生影响。在别的环境中，我们也许能培养某些才能或品质，但可能我们实际所处的环境不适于这些才能或品质的养成。

最后，我们太过于关注失败或太过于关注没有做到的事情。我们必须接受这个事实：自我改善不可能涵盖生活的所有方面，培养某些潜能，必然意味着任由其他潜能“枯萎”。我们的资源有限，把所有精力平均分摊到所有使命上是不太可能的。比如，许多功成名就者坦言，他们没能成为最好的人、最好的朋友、最好的配偶。我们不可能在所有方面都做到最好，这就是人类的现实。

但某一方面的损失可能意味着另一方面的收获，我们可以选择去关注已经开发了的潜能。可能你的运动潜能或商业潜能没有被开发出来，但你收获了幸福的家庭生活，反之亦然。鉴于我们的天然限制，我们应该深入思考应该把精力放在什么地方。比如，试图增强记忆力固然好，但如果把太多资源分配到这件事上，可能要付出丧失其他机会或导致其他能力退化的代价。

当然，并不是说，我们应该热情洋溢地把不完美的现实作为不去努力的借口。但是，只有接受不完美，我们才能在成功无法企及时，善待自己和他人。

臻至完美这一理想，只能被当作一种理想。因此，我们应该尽力做到最好，同时欣然接受不完美的必然性。日本精神科医师、森田疗法创始人森田正马，就此提出了一个非常有意思的建议：“做最好而不完美的人。”

人们因潜能未被开发而产生的任何不满情绪，都可以建设性地将其解释为是一种含蓄的价值诉求。表达出开发被忽略潜能的需求或愿望，有助于指引我们的行为朝向一个不同的、更能实现抱负的方向。但这与其他许多情况一样：方向比终点更重要。

哲学家

20世纪20年代，法国心理学家埃米尔·库埃提出，通过默念咒语“每一天，在每个方面，我越变越好”，在暗示力量的作用下，我们能让它成为现实。暂且不论用这种技巧能否达到预期效果，当然，若真有效果那就好极了。既然想着要更好，又怎么会变得更糟呢？

有人认为尽可能多地进行自我改善是不好的，我认为这一说法经不住推敲，比如，有人通过废寝忘食地练习空气吉他大大提升了技艺，这就足以质疑这一说法了。如果要做更好的人，持续进步才是最重要的。

比如，思考一下我们所谓的“道德生活”（moral life）和“充实生活”（flourishing life）之间的区别。在道德上自我改善就是更加善待他人，对这个世界产生更积极的影响。而“充实”的意思就是你的生活变得更好了：你的身体更健康，经历更丰富，家庭关系更亲密。若追求第二种自我改善，我们就会关注会让自己有收获的方面：减肥，学习一门新语言，控制脾气等等。

但我发现，有趣的是，人们常常从这些事情的利他角度来证明其合理性。他们说，如果自己变得更好，与人相处时就会更幽默风趣、和蔼可亲。即使是最“自恋”的目标——获得个人幸福，人们也会找出证据，证明更幸福的人通常更慷慨、更有同情心、更关心他人。

这其中不乏真理：道德通常是充实的“食粮”。但如果你认为这两者总是携手并肩，那就过于乐观了。世间不乏幸福、富足的自私自利者，也有为更崇高的善而牺牲个人健康、财富和家庭生

活的伟人。

过于关注自我改善，可能会让我们的注意力转向纯粹自私自利意义上的改善，而把道德维度放到次要地位。为重获恰当的关注点，不妨去掉“自我”二字，只是致力于改善，包括各种改善。库埃的咒语也应该改成：“每一天，以显著有效的方式，我努力越变越好。”

这就提出了新的问题，我们到底应该试图让什么变得更好，应该到什么程度。人们通常认为，他们试图充分利用的是自己的潜能。几乎所有人都自以为了解自己的潜能，还有很多人以为自己能发现别人的潜能，尽管根据定义，潜能是否真正存在还取决于当时是否有某种能力尚未获得发展。比如，说某人具有成为伟大的网球运动员的潜能，就是假设他还不是伟大的网球运动员。因此，当我们思考尚未获得发展的能力，试图把可能性变成现实时，其中所涉及的不确定性往往比我们通常所认为的更高。

首先，我们也许无法把只是有一定可能性的东西变成现实，这有很多原因。决心、情感因素或环境都可能对我们不利。此外，也许我们一开始就错了。例如，许多有远大抱负的艺术家都曾在某个阶段不得不面对残酷的现实：他们只是很擅长创作某类作品，但并不具备成为真正卓越的艺术家的才华。在年轻人眼中似乎无可限量的潜能，在过来人看来却十分有限。

让·保罗·萨特曾痛斥所谓的“潜能”给我们带来的虚假安慰，认为它让我们以为如果环境有所不同，我们可能会是另一种样子。对他而言，人“不过是其行为的总和，人就是他的生活本身”。总对自己说，如果时机有利，我就可能大有所为，这就是种虚假安慰。萨特坚持认为：“只有现实才是可靠的。梦想、期

待和希望不能用来定义人，只有自欺欺人的梦想、流产的希望和未能满足的期待才能用来定义人。”沉溺于潜能——我们还没有的东西，就是消极地定义自己；用我们现在所拥有的东西来定义自己，才是积极的。未被开发的潜能不过是假想的能力，只属于梦境，不应该如幽灵一般盘踞在我们的现实生活中。

法国哲学家并不擅长轻描淡写，也许萨特太小题大做了。但有一点他肯定是对的，他让我们开始质疑，我们是否太轻易相信自己知道自己将成为怎样的人，或本该成为怎样的人。没有人能看到未来，也没有人能看到另一种过去。未被激发的潜能只不过是一种我们从来都不知道自己是否真正具备的假想出来的能力。

因此，致力于改善是好的，只要不是自我陶醉，不对自己可能拥有的潜能产生错觉。但是，究竟什么程度才算合适？尽管完美主义有很多陷阱，但我觉得有时去追求不可企及的理想是好的。理由实际上来源于其对立面，即康德提出的一个原则——“‘应该’蕴涵‘能够’”。换句话说，口头说应该做某事是毫无意义的，除非这件事确实能够做到。你不能跟一个乞丐说，他应该捐100万英镑做慈善。

这个道理听起来理所当然，这就是为什么当哲学家西蒙·克里奇利对我说，他认为从伦理上来讲，‘应该’蕴涵‘不能够’　时，我深受震撼。我们应该使自己服从于永远达不到的更高标准，因为一旦我们满足于自己的行为，我们就迷失了。这种思想在耶稣的劝诫中也有体现，耶稣劝诫我们，要像爱自己一样爱邻居。其意义不在于我们能够做到，相反，正是因为我们永远也不可能宣称自己已经达到足够高的标准，所以我们才会继续努力，让自己

向更高的标准迈进。

认清这与典型的完美主义不同是很重要的。只有在实现不可企及的理想的途中实现价值增值的时候，这种追求才有意义。比如，你想在某个时间到达某个地方，如果只到达了中途的某个地方，那么这个结果并不是有一半的价值，而是完全没有价值。相反，如果致力于成为全国最好的尤克里里琴师，可能最后你只能成为本镇最好的琴师，但即便如此，你的努力也值得了。完美主义者的问题在于即使达到次优也不行，这种情况下，他要么去挑战这种孤注一掷的理想，要么确保自我强加的“应该”蕴含着现实的“能够”。

其次，为不可能的东西去奋斗会让你发疯，除非你记得，那是真的不可能实现的。如果自我欺骗，以为自己真能做到，那无疑是给自己强加了一种不快乐的生活。绝大多数完美主义者的问题并不在于他们追求完美，而在于他们迷信自己能够达到完美。

2. 怎样才能获得真正的幸福？

哲学家

大约100年前，心理学和哲学分道扬镳的时候，它们遇到了一个常见的难题：如何分配藏书。最后，心理学把大部分关于幸福和美好人生的书籍留给了哲学，哲学则理所当然地把这些书放置在书架上落满灰尘。如今心理学开始兴致勃勃地重拾这一话题，因此哲学急需重新翻出这些尘封已久的著作。

形成这种局面的原因之一是心理学家往往对“幸福”概念淡薄，把幸福等同于自我感觉良好，用未经加工的自我报道调查（一种心理学实验方法）来衡量幸福。但是，只要看看人们的选择就会发现，许多值得做的事并没有给人带来积极的情感。奥地利哲学家路德维希·维特根斯坦就是一个突出的例子。他生性焦虑、容易紧张。关于他有一个非常可信的故事，他在62岁时病倒了，当被告知只剩下几天可活时，他的回答却是：“好！”他的确很快就去世了，据记载，他的临终遗言是：“告诉大家，我的一生很美妙。”“告诉大家，我的一生很美妙”这话可能会令人不解，但他的传记作者雷·蒙克却觉得这并不令人诧异。“维特根斯坦实现了某种目的性的纯洁，这是我们很少有人能实现的，”蒙克曾告诉我，“很多东西占据我的时间——孩子、抵押贷款、日常琐事，而这些都被维特根斯坦成功地从他的生活中清除了，这让他的生活有一种原型的纯洁与专注。这种生活当然自有美妙之处。”

心理学家解释这种“幸福”与“美妙”分离的现象的标准方式，就是把“积极情感”与生活满足感区分开来，“积极情感”是构成幸

福的情感因素，生活满足感是人们对自己生活的满意度的评估。但区分积极情感与生活满足感也是很难的。比如，马丁·塞利格曼发现，人们的生活满足感的分数有70%取决于他们作心理实验报道调查时的心情。

塞利格曼试图走得更远，后来他转向研究充实这一概念。充实（flourishing）是对“eudaimonia”（希腊语，意为“善”，通常被翻译为“幸福”）一词很好的翻译，亚里士多德相信“善”是人生的最高目标。但是，这样的讨论非常令人迷惑，“善”常常被简单地等同于幸福，给人造成一种假象，让人误以为充实和幸福本质上是一回事，或是以为亚里士多德提倡把积极情感作为终极目标。

亚里士多德决非阴沉的悲惨主义者，他承认快乐是美好、充实的生活的一个重要组成部分，但只是其中一个组成部分。美好生活更为重要的方面是顺应我们作为理性动物的真正天性来生活，善用头脑，积累智慧。有时这会导致我们做出一些可能拂去我们脸上的微笑，但能让我们感到有意义或保持正直的选择。我们珍视这些选择，主要不是因为这让我们感觉良好（尽管事实的确如此），而是因为我们对自己要做哪种人、过哪种生活有着自己的价值判断。

尽管心理学能帮助我们更好地理解这一点，但它本质上仍然是一门描述性学科，目的在于准确描述思维的实际运作方式。问题在于，一些更为狂热的从业者和布道者以为心理学能直接告诉我们应该做什么。首先，科学处理的是关于标准和平均值的问题，而我们得尽力去过属于个人的、独特的生活。更为根本的是，科学能告诉我们一些信息，如人们从一些事情中获得了多少快乐，但只有哲学分析才能确定我们是否从正确的事情中获得了

快乐，以及我们究竟该为自己的福祉付出多大努力。在自我发展方面花费太多时间，在道德上肯定是令人反感的，因为这个世界上还有那么多人连基本的谋生都很困难。

但是，采用科学的方法来追求“善”最大的风险可能在于，如果我们把它当作实现目的的手段，那我们所做的事情的意义和价值便会发生改变。比如，以良好的人际关系（这是公认的幸福的标志）为例。其中的危险就在于，心理学可能会玷污、贬损我们的人际关系，因为心理学会让我们把他人看作通往极乐的途径，而不是看作其本身值得我们珍视和爱的人。比如，格雷琴·鲁宾在《幸福计划》（*The Happiness Project*）一书中，叙述有一次她拥抱丈夫“至少6秒——我碰巧从研究中得知，6秒是促进催产素和血清素流动所需的最短时间，这两种都是刺激情绪、促进感情的化学物质”。在拥抱的时候想着这些，肯定会让拥抱“变味”，让发自内心的真情实感变成一种工具性的技巧。

关于什么可以让我们幸福，心理学肯定可以教给我们很多东西。但是，一旦我们开始思考应该做什么，不应该做什么，这就变成了伦理问题，此时我们便需要转向哲学——哲学不是直接告诉我们应该做什么，而是帮助我们自己去想明白。

心理医生

心理治疗师的工具箱里有一个很实用的工具，源于焦点解决短期治疗法（SFBT），即所谓的“神奇问题”，大致是这样：“假设今晚你睡觉时，奇迹发生了，困扰你、让你来寻求治疗的难题解决了。第二天早上你会发现什么？你的生活会发生怎样的改变？什么会有所不同？”在绝大多数情况下，得到的回答都是这样的：“我会觉得幸福。”

你作为治疗师，会继续追问他们，如果觉得幸福，生活会有什么不同，他们会做什么，和谁一起等等。但有时人们拒绝把话说明白，幸福仍然是一种转瞬即逝的、玫瑰色的幻觉。这是幸福的第一个问题所在：它太模糊。除非我们能增加一些细节，否则，我们很难接近幸福。

但是近年来，钟摆开始摇晃起来了。人们曾一度旗帜鲜明地支持追求幸福，这大概是在2005年《幸福》（*Happiness*）一书出版前后，这是理查德·莱亚德极有影响力的一部著作。甚至有一位高僧也宣称人生的目的就是寻找幸福，这与佛教中人生充满苦难的中心教义相提并论，显得极其古怪。此后，反对的声音变大了。哲学和心理学界很多人，包括积极心理学之父马丁·塞利格曼，都开始声讨这个观点，指责追求幸福不过是肤浅的人生目标。最好把追求福祉或充实人生作为目标——这是更丰富、更细致、更多维度的概念，为我们留下空间去追求其他本身就有价值的东西，比如从事有意义的活动。

不可否认，对幸福的追求的确会遭遇各种各样的矛盾。首先，太关注于追求幸福是种自我欺骗，因为实际上我们越是试图变得幸福，就越不幸福。你越是努力想抓住幸福，它就离你越远。

这其中的原因之一是，我们似乎不擅长预测到底什么会让我们幸福（或不幸福）。正如心理学家丹尼尔·吉尔伯特所说，人生境遇中的重大变化，无论是积极的变化还是消极的变化，常常会在我们恢复惯常的快活或忧郁状态之前，对我们的幸福观产生一些短期的影响。

另一个原因可能是，在我们没有遭遇重大困难、一切称心如

意的时候，我们常常会把获得幸福的希望寄托于理想的未来。因此，即便我们能克服幸福的模糊性，真的树立了一些我们相信将引领我们进入美好世界的目标，我们还是有可能被一个假想的未来所迷惑，因而注意不到在不完美的现在我们已经拥有的幸福。

追逐幸福还有一个风险，就是把我们的期望值抬得过高。读一读关于这个话题的书籍和杂志文章，我们会逐渐相信幸福是人生的权利和义务。但是，如果采取了认为我们必须得保证自己获得幸福这种态度，将会使得我们在事情不遂人愿的时候，无力面对失望、遗憾和自责。幸福是难以企及的，如心理学家米哈里·契克森米哈赖在其著作《当下的幸福》[注]（*Flow*）中所说："宇宙并非为了人类的舒适而造就。"如果能牢记这一点，我们就会做得更好。

这是否意味着我们应该放弃所有试图变得幸福的努力？还是说我们只需要做出改善？其实在执迷不悟与彻底放弃之间还有很多选择。幸福作为构成丰富人生的诸多要素之一，的确很重要，我们不可能因为某些事情能让我们幸福，就故意选择不去做。在这里，"做"是个有效的词。根据心理学家丹尼尔·卡尼曼的说法："获得幸福的最简单的方式是掌控你的时间。你能否找到更多时间来做你喜欢做的事？"

如果我们开始关注什么会让我们快乐，什么会成为我们的障碍，那我们可能会注意到这种现象：有些享受稍纵即逝，或者会带来痛苦的后果；有些享受更为持久，结束后很长时间还会让我们感到幸福。我们能从中领悟到的是，我们应该把精力转向能提供更多满足感的事情，而不是被那些非常吸引人但极其肤浅的东

西分散精力。

据精神科医师、意义疗法创始人维克多·弗兰克尔所说，真正重要的是有幸福的理由，这样幸福便会随之而来。不管幸福是否真的随之而来，这都是一个很好的办法，可以指引我们努力去做我们所看重的、能给人生带来意义的事情。这或许是理解应该“间接”追求幸福这一耳熟能详的观点的最好方式。伯特兰·罗素提出过类似的建议，“你的兴趣应该尽可能地广泛”，这有助于我们正确认识自己的狭隘之心。

但或许我们也需要把幸福的重要性调低一两个等级。通常我们所谓的幸福，只不过是一种感觉或情绪，而情绪和感觉并不完全在我们所能控制的范围之内。这是避免过于关注情绪和感觉的有力理由。比如，森田疗法和接受与承诺疗法都认为，执着追求积极情感、逃避消极情感是错误的，不可能做得到。相反，我们应该任情感自由驰骋，同时继续去做自己看重的事情。

因此，不要试图寻找获得幸福的秘诀，你可以努力把充实生活的原料收集起来，把这些丢在一起形成一堆混合物，里面包括：那些与情感无关、对你而言很重要的值得去做的事情；那些你相信能让你更幸福的目标——只要你的认识是正确的；密切关注自己的体验，发现那些日常生活中真正带给你满足与快乐的东西，然后确保能花点时间好好培植这些东西。

---

1. 《当下的幸福》中译本由中信出版社于2011年5月出版。——编者注

3. 为什么一直追赶目标，却永远是失败者？

心理医生

就在此时，世界各地的人们可能正忙于追逐他们的目标。成功减肥是其中最流行的一个。其他具有普遍性的目标包括：寻找人生伴侣，工作更上一层楼，经济状况改善，自我改善，获得幸福感等。不管你在哪里，都能轻而易举地得到有关正确树立目标的建议。你当然知道这些建议应该具体、可衡量、可实现、有相关性、有合理时限。这似乎无可辩驳。如果你真的希望身体更健康，并且你可以跑步，也有合适的地方锻炼，那么去争辩“我要从下周一开始跑步，一周三次，每次半小时”和“我要多锻炼”这两个目标中，前者是否优于后者几乎没有什么价值。

关于如何树立目标这一问题，还有更多讨论空间。比如，“结婚”是否比“参加交友网站”更适合作为目标呢？换句话说，目标应该用过程还是用结果来表达？在自助这个领域中的很多人都认为两者都需要。这其中自有道理：结婚这个结果目标与参加交友网站这个过程目标相得益彰，任何为达成结果目标而做的事都是对结果目标的有益补充。

在执着追求我们渴望得到的结果的过程中，我们可能不愿意承认，尽管树立目标很有用，但也会令人非常压抑。我们会对追逐目标上瘾，我们的生活会受其支配，以至于我们刚从清单上勾去一个目标，还没来得及祝贺自己，就发现立刻出现了另一个目标。但这种比赛太累人，我们总是忧心忡忡，担心拖延、偏离方向或落后，这是一场注定赢不了的比赛。而从挣扎奋斗中解放出来，只是做自己，接受自己的不完美，这种想法令人愉悦，同时

也有点儿颠覆性。那么，我们应该放弃目标，只是随波逐流吗？

我们不必苛求自己，迫使自己脱离自身的舒适区，或者我们根本什么也不必做，这听起来不无道理。但我们像所有动物一样，是有目的性的生物。对一切漠不关心不是一种良好状态，消极、静态的存在并非众人所愿。参加能够发展能力的活动对我们有好处。想要改善自身和所处环境的欲望是很自然的，是令人钦佩的，应该认真对待。

比如，维克多·弗兰克尔认为，人的实际状态与理想状态之间的冲突，对人的心理健康必不可少，“人们真正需要的不是一个无冲突的状态，而是要为有价值的目标或自由选择的使命而努力奋斗”。米哈里·契克森米哈赖也发表过类似声明：“只要能提供清晰的目的、清晰的指导准则，并能让人集中注意力、专心去做，那么任何目标都能给人们的生活带来意义。”按照他创立的心流理论，目标应该要有一定难度，因而不会显得枯燥，但又不能太难，以免引发太多焦虑。

某些方面的进步对人类似乎很重要，而目标能让我们集中精力，可以指导我们的行动。但这种进步不必是突飞猛进式的，没有巨大挑战的有机生长是可能的，只需时不时轻推自己一把，持续学习，逐步去做难度稍大一点的事。只要持续进步就行。

为保证前进的方向是正确的，在树立目标之前需要反思一下价值观问题，因为价值观能为人们思考人生创造更广阔的环境。接受与承诺疗法通过一个旅行的比喻，解释了目标与价值观之间的区别。目标就像是你在旅途中想要参观的名胜古迹，在行进途中你可以将它们一一勾去。而价值观就像是指南针，帮你指明心中所想的旅途方向，只要愿意，你可以朝着这个方向一直走下

去。

因此，不要只是全心全意聚焦于某一个具体目标，比如“成为医生”，而是选择一种生存的价值观，比如“帮助他人”。这有助于我们贴近真正重要的东西，避免对某一具体目标念念不忘，这样我们可以更灵活，因为有很多不同方式可以实现更广泛的价值观。即使由于某种原因，不可能成为医生了，你也可以从事其他相关职业。

价值观需要仔细探索。你觉得什么价值观对你最重要？你真能拥有这些价值观吗？我们需要仔细核查，不要未经详细审查就无意中被动接受了他人的价值观。我们还得反复核对，检查某种价值观是否与其他价值观背道而驰，因为这会导致目标相互冲突。比如，关于坚守承诺和自由不羁的价值观若未经核查，可能会让我们在人际关系领域的目标变得混乱。

对我们的价值观作一些诚恳的反思，还有助于避免掉进一旦进展不顺利便想放弃目标的陷阱。比如，我们可能想拥有苗条身材，在其他条件相同的情况下，可能这还不足以让我们为之努力节食、锻炼（但如果健康取决于此，就另当别论了）。但是，如果我们仔细审查了我们的价值观，就更有可能设立我们真正准备好去践行的目标。

如果我们不想成为目标的奴隶，还需要避免犯其他错误。其中一个错误就是严重低估机遇的作用，我们设立的目标能否达成很大程度上取决于机遇。过于关注结果尤其危险，会让我们沦为命运的人质。如果我们相信，能否创造所渴望的生活完全取决于自己，那当我们遭遇挫折的时候，我们就很难原谅自己。另一个错误是眼中只有远处的目标，而未能欣赏此时刻我们所拥有的一

切。我们应该努力在奋斗和满足之间取得平衡，既要不断前进，也要关注现在。目标最好能够顺其自然。

哲学家

成功与失败之间的界限不仅很不明确，而且还总在变动。以英国网球运动员蒂姆·亨曼为例。他在职业生涯中，连续7年居于英国最佳网球运动员之列，曾15次获得职业网球巡回赛单打双打冠军头衔，职业生涯最高排名是世界第四。如果这都不算是成功的职业生涯，那什么才是？但是，亨曼在网球圈内却是作为网球史上从未赢得大满贯的最好球员而闻名，大满贯是国际上最权威的网球赛事。实际上，他甚至从未能参加大满贯决赛。因此，在职业生涯结束前接受采访时，他不得不反复回应“认为我很失败的观点”。

如果你想了解目标和达成目标的意义和重要性，亨曼的职业生涯是个很好的出发点。显然，他的经历表明，关于成功的观念是多么具有相对性。“今年我的排名为世界第四，”2005年他曾这样告诉采访者，“如果这就是你们所谓的失败，那好吧。”很多时候，我们设立、衡量目标与期望的方式随环境的不同而不同。更好还是更糟，只能从我们所处的位置来衡量。而有害的观念就是，你以为自己必须成就比实际更多的事。

如果达成目标不应是必须做到的，那么它也不应成为人们的期望。两个人同样尽力去做一件事，希望有所成就，但其中一人可能只是希望能成功，另一人则盲目相信会成功。有希望而没有期望的生活更真诚，能让我们更好地面对挫折，甚至是最后的失败。

当然，也有人辩称，如果想成功，就要有必胜的信念。他们担心这种信念如果被冲淡，人们接受了失败的可能性，这种想法就有可能让人动摇，侵蚀人们的决心和努力。如果对有些人或大部分人而言的确如此，那么这可能是另一个令人遗憾的现状——我们无法应对太多现实情况，可能必须在更真实或最有效的途径中做出选择。但即便有时的确是这样，也可能是我们让它变成了这样。我们认为自我信念必须是绝对的，这意味着我们必然会把任何自我怀疑都视为软弱的标志，是必须根除的。换句话说，认为自我怀疑损害意志力，只是因为我们还没有学会带着怀疑生活。

但是，还有一个更为根本的问题，即什么目标是值得追求的。人们倾向于回避这个问题，因为这要求我们判断不同的活动各有多大价值，而我们这个时代的一条新戒律是“勿评判他人”。但至少在一些极端的案例上，我们都承认有些目标极其荒谬，根本不应该被当作目标去追求，比如“净化”人类的基因品种，或阻止人们拥有宗教信仰。在其他很多情况下，我们可能不会评判某个目标在道德上有问题，但我们无法不认为它是错误的。我的意思是说，如果成功意味着像荷兰人尼克·威尔缪伦那样，成为飞机呕吐袋的最大收藏家（5568只并在继续增多）而进入《吉尼斯世界纪录》，这样的成功真的值得拥有吗？

但要解释清楚追求这样的目标到底错在哪里，也是非常困难的。最显而易见的解释是，这种目标太无关紧要，转瞬即逝：你拥有了成功的时刻，被载入了世界纪录，然后就没了。但问题在于，如果我们看待问题的方式是错误（或许是正确）的，那么大部分事情似乎都无足轻重，一切都只是过眼云烟。比如，在这种思维方式下，如果不认为创作一部畅销书或荣膺文学奖是过眼云

烟的话，就成了虚荣的表现。鉴于人们的品位变幻无常，潮流和文学评论家都是反复多变的，所以把这种成功看作目标具有重要性的可靠标志也是错误的。如果我们认为有价值的目标必须既重要又持久，那我们真该绝望了。

所以，这里还有一个建议。最好的目标是那些关注“做”和“成为”的目标，而不是关注“做到”。如果目标是“做到”某事，无论是赢得大满贯，还是一分钟内吃烘豆数量打破历史纪录，这其中的问题在于，达成目标后你便无事可做了，除非你又设立另一个目标，然后循环往复，直到你厌倦生活，或者生活厌倦你。但是，如果你的目标是成为一名好厨师，做一手好菜，那么达成这个目标意味着你成功地过上了对你而言更有意义和满足感的生活，这种生活中有更多你珍视的东西。

设立这种目标有时也需要关注“做到”某些事，注意这一点很重要。比如，如果你想努力成为最好的网球运动员，那你会希望在退役之前赢得一些锦标赛。如果你希望成为作家，那你肯定会希望最终能写出一些东西。关键是，所有这样的目标都是有价值的，因为追求这样的目标要求你去做你想做的事，成为你想要成为的人。这才是它有价值的地方，而不仅仅是因为你做到了，多了一份成就。

还有一种情况，“成为”和“做”可能会与“做到”有联系，即当目标具有利他性时。比如，为非洲十几个村庄供应干净的水，这肯定是你能想到的最有价值的目标。原因在于，如果你成功了，你就改善了人们的生活，让他们能够成为他们想成为的人，做想做的事。

但是，什么样的“做”和“成为”算真正的成就，什么样的不

算，如果对这个问题避而不谈，那就是避重就轻。但如果哲学家给出了答案，人们又会怀疑他们宣扬的东西不过是方便他们为自己谋利。比如，亚里士多德认为恰当的生活方式是“顺应理智，或至少不能完全没有理智”，这听起来实在有点像是面包师在宣扬面包必不可缺。

但这其中肯定有些道理。对亚里士多德来说，重要的是，我们应该以最大限度利用人类独特能力的方式来生活，而不只是像动物或“纯粹”的人那样生活。他写道，顺应理智生活，“与人类生活相比是神圣的”，我们应该“竭尽所能顺应我们身上最崇高的东西来生活，因为尽管那些很微小，其力量和价值却远远超过一切”。不过，他可能没有足够认真地思考过这种可能性：我们身上最好的部分，即神圣的火花，可能除了理智之外，还包括其他东西。人类不只是因为拥有理智而高贵，还因为人会雕刻木头、跳舞、作曲、理解与爱他人、种植庄稼等等。如果我们把去做这些事作为目标，并且成功了，那么即便我们没能抵达人类潜能的顶峰，肯定也会取得一些有价值的成就。

4. 为什么无法做“真我”，总是要戴着面具生活？

心理医生

你就在这里——你试遍了各种疗法，冥想、旅行、冒险，希望能“找到真我”，而其实一直以来，你真实的自我就是被你丢在办公室里的那个。

撇开上述笑话不谈，发现面具背后真实自我的游戏，在心理治疗和生活中都非常普遍。挖掘隐藏的内在自我似乎是人们非常渴望做的一件事。在这个过程中出现了令人不可思议的划分：这个人是真实的，那个人不真实；这种生活方式是真实的，那种生活方式不真实。这样一来，就很容易理解我们所说的真实的毕加索是什么意思了。那么真实的自我呢？



斯坦利失望极了，因为他爬上了高高的西藏的山脉，终于找到了真实的自我。

如果被这个游戏所困，最终我们会完全迷惑不解，搞不清楚我们或其他人是“真实的”、“真正的”，还是“戴了面具的”。比如，在某些圈子里，如果你以幽默的方式来应对人生中的大事，

会被认为不真实，因为你让自己远离了自己的情感。只有当“做真实的自己”被狭隘地定义为表露感情、率直和脆弱时，这才讲得通。

但是，难道一个全面的你不是真实的吗？比如说，有人不习惯表露感情，更别提向别人吐露心声了。也许说这人“不真实”有点道理，但是换个角度来看，也可以说这个人是完全“真实”的。可能“在表面之下”有火热的情感，也可能没有，但即便有，也必定是一个混合体——情感和不善表达情感——这些共同构成一个复杂的个体。

实际上，一个人是否“真实”这个问题并没有那么有趣或有用。更好的问题是：他们对自己、对他人是否真诚？哪种思维和行为模式对他们有用，哪种没有用？他们的行为是否符合其价值观，符合他们想成为什么人的远景？保持某种做人的方式需要付出什么代价？

关于真实自我以及我们必须忠于某种根本理念的观念，对我们生活的各方面都会产生影响，比如工作或人际关系：你应该咬紧牙关，坚持做那一份“不适合你”的工作吗？你应该在多大程度上违背自己的天性去满足别人的需要？

这种观念总会在关于性格类型的书籍或杂志文章中得到强化。可能我们已经摆脱了活泼型、力量型、完美型、和平型这样的分类，但还有其他分类。其中一些最普遍的分类是：内向型、外向型；感官型、感受型、思考型、直觉型；A型、B型。不过，目前最受欢迎的是五大类型分类法： 开放型、认真型、外向型、随和型、神经过敏型。

还有我们用来标示自己的身份标签。你可能是个英国人、家长、老师、业余摄影师、壁球手，或是退休的商人、热衷园艺的园艺师，或任何身份。向世界展示一大堆闪耀的标签，以此来体现我们的身份，这是很有用的。“看，这就是我。”我们如是说。

这也令人安心。能够用一串“坚固”的名词来描述自己，会给人一种牢不可破的错觉，缓解潜伏在大部分表面背后的关于存在的不安全感。这么做可以强化归属感，把自己与同一群体的人绑在一起。也许令人吃惊的是，甚至当标签指向消极的时候，这种安慰效果同样存在，比如，把自己视为经济衰退的受害者，至少可以让你与其他人同病相怜。

不过，自我描述虽是便利的速记符号，却易被僵化。身份感太强会导致人们变得不灵活，不愿意妥协。你可能会说，“我就这样”，或“那可不是我”。太过于紧紧抓住某一种身份标志，意味着如果这种身份被剥夺，我们的人生将留下一个无法填补的空洞。比如，对很多毕生致力于工作、最终退休的人来说，有身份失落感是很普遍的经历。当然，对那些孩子长大后离开家的妈妈来说，这种失落感更普遍。

身份感界限太清楚也有损灵活性。你可能会力避你认为“不是你”的活动和环境，从而错失很多可以扩展身份的东西。如果我们能粗线条地勾勒自己，关注自己突出的方面，那么我们就会牢记，突出的东西会改变，我们也可能改变，我们身上还有未被贴上标签的潜能等待着崭露头角。我们从小表现出来的倾向和性情不是有无限可塑性的，但也不是严格固定的。

亚里士多德相信，正是自主改变的能力使人类不同于自然界中其他物体，其他物体只能遵循物理法则。他认为，我们可以通

过改变习惯来培养一种美德，这是我们个人必须承担的责任。人们“做错事就要承担相应后果，做出酗酒等类似行为就要承担放纵的后果；在各个方面，人们的所作所为赋予他们相应的性格”。

人们会把习惯看作“让我成为自己的东西”，这是自然的，甚至是不可避免的，试图违背习惯看起来就是“不像我”了。但这可能只是我们的旧习惯在奋力抵抗。习惯主要依赖于在惯常的环境中，行为举止按照惯常的顺序自动发生，因此可以通过打乱顺序来改变习惯。比如，心理学家戴维·尼尔研究发现，饮食习惯可以通过使用非惯用手而改变。另一方面，建立全新的习惯更多取决于具体、详细地规划新行为发生的地点、时间和方式。因此，我们并非无法摆脱已有的习惯。即使改变习惯让人感觉不舒服、陌生，也值得坚持下去。

但是过于相信自己的灵活性会导致我们盲目坚持，即使付出代价也在所不惜。以伊凡和丽贝卡为例。他感情不外露，而她善于表达感情。（也可以是任何其他冲突——整洁与不整洁，或性欲旺盛与性冷淡。）他认为这是他的固有特征，而她相信自己可以为他改变。如果这样两个人走到一起，这种不协调是具有破坏力的，因为丽贝卡会一直退让，让自己适应伊凡不轻易动感情的性格，但却得不到她如此看重的感情。她努力做出的自我改变与真实的她以及她想成为的人格格不入，但是她要经历很多心痛之后，才能意识到这一点。

但是，我们在这方面的态度并不总是一致的，我们常常在忠于自我和相信自我改变的力量之间摇摆不定。不幸的是，我们并不真正知道自己能做什么，除非亲自尝试，而我们又经常高估或低估我们改变自己的潜能。我们面临的挑战是弄清楚自我拓展的

极限，分析不同情况来拓展自我，否则就会变成放任自流。比如，如果你害羞、性格内向，那么要让自己成为政客或从事公关领域工作可能需要付出极大努力。你必须想明白这种努力是否值得，这个代价是否合算。

说起来容易做起来难。我们能从哪里得到启示呢？我们的“内在自我”可能会给我们启示，也可能不会。诚恳地反思什么是可能的，代价是什么，认真思考我们珍视的价值观以及我们想成为怎样的人，这更可靠。如果你愿意，你可以说，这就是忠于真我。

哲学家

忠于真我这个概念的问题在于，它假设我们知道自己忠于什么。实际上，真我在本质上多少有点难以捉摸，而已有的神经科学和哲学对它的最好论述也是有违常识的。

关于真我的理论分为两大类。一类是有关“珍珠”的理论，即每个人心中都有永恒不变的东西，这也是让我之所以为我的东西。似乎我们会凭直觉接受这一观点，但是如果你试图识别这颗“珍珠”到底是什么，最严肃的研究“真我”问题的思想家也会赞同一点：你找不到。几乎所有哲学家甚至很多神学家都赞同，根本不存在所谓非物质的灵魂——能在肉体死亡之后继续存在的一种非物质的核心。神经学家也认为，自我意识不是汇聚人的所有体验的大脑某个部分的功能，他们的观点空前一致。

另一类观点是我们并非珍珠，而是种“综合体”。你就是你的思想、感情、体验、欲望、记忆等的总和；但你并不是“拥有”这一切的独立物体。这听起来可能很怪，但只有这种解释才使得我

们像宇宙中其他一切一样。比如，水只不过是两个氢原子和一个氧原子的有机组合：它并不是“拥有”这3个原子的独立物体。同样，我们不过是思想、感情、知觉、记忆等的有机集合，不是拥有这一切的独立物体。

那我们为什么会对所谓的“珍珠”信以为真呢？因为这个综合体与神经学家所称的“亲历式自我”被紧紧地绑在了一起。实验表明，任何既定时刻的经历，其在大脑中的统一程度远远低于人们通常所认为的程度。似乎大脑的不同部分会意识到不同的东西，但并不总是有意识地分享信息。其中有些体验几乎立刻就被转换为记忆，就是在这一过程中，人们用自身体验形成了一个更连贯、天衣无缝的故事，从中我们获得一个意识核心——人生历史。

如果我们试图把自己看作动态的、不断变化的综合体，拒绝接受我们是固定不变的“珍珠”的观念，这样会不会有作用呢？我认为是有用的。既然我们没有永恒不变的核心，那么也就是说，我们是怎样的人不是既定的。相反，我们成为怎样的人在某种程度上是由自己的行为和选择决定的。成为自己是一种不断进行自我创造的练习，不过要知道这不是无中生有的。塑造我们的不仅是我们自己的思想和行为，还有我们的身体、社会环境和过去的经历。真正的生活不是钟表机械装置，而是一种流动、复杂、动态的系统。我们是这个系统的组成部分，把自己看作这个系统的绝对奴仆或主人都无益处。没有什么是完全固定的或完全自由的，因为所有的一切都受到周围环境的影响。我们应该只是改变我们能改变的，要记住我们不可能控制一切。

想一想这个观点是否适用于性格。如果我们以为由于先天、后天或两者兼有的影响，性格成了一种固定的东西，那我们就是

在逃避责任。如果好坏一切天成，那么表扬或指责又有什么意义呢？相反，如果我们把性格看作一种可以在某种程度上被塑造的东西，那我们就能看到，我们是怎样通过培养良好性格对自己将来的选择和人际关系的好坏真正产生影响的。

如果要把“性格”和“个性”区分开来，那这一点就更为重要。我们通常对个性不加评判，把它看作一些相当稳定的特性，但我们会认为性格通常还包含道德这个维度。我们会议论某人性格是好或是坏、是正直或是堕落。因此，即便你认为个性是相对固定的，也没有理由认为涉及道德问题的性格也同样是固定的。比如，一个易冲动的人可能更容易犯罪，但这并不意味着他对自己的行为没有控制力。

人类有固定的核心这一观念同样会影响我们使用身份标签的方式，这类标签大多是关于种族、宗教、国家和政治的。人们说自己不喜欢被硬性分类，但他们真正想表达的意思是，他们不想让别人来给他们贴标签。如果让我们自己来做，我们会很乐意以多种方式将自己分类，可能是因为身份标签给我们带来了一种归属感，而这反过来又能让我们更强烈地意识到自己是谁，以及自己在这个世界上所处的位置。

因此，身份标签既指向让我们独特的东西，又指向让我们与别人一样的东西。似乎我们既渴望成为更大社会群体的一部分，又渴望远离它。事实也应该如此。只有明白我们共享的社会属性有多少，私人属性有多少，才能明白成为个体的人是什么意思。身份标签有助于我们理解这种双重性质。我们所呈现的每一种身份，都是与别人共享的，但这种种身份加在一起，会形成一个整体，即使不是十分独特，至少也相当个性化。

但是，因为身份标签只能指代我们与别人共有的东西，所以不可能捕捉到我们的独特性。我们的多重身份就像是一张不完整的原料清单，不能详细说明每种原料的使用量是多少，甚至无法说明这些原料是怎么被组合到一起的。这就是为什么过多地把身份与政治活动相联系是极大的错误的原因之一。比如，一旦我们开始把“犹太社区”或“道路使用者”看作共享一些身份的核心要素的单一性群体，最终我们就会把那些可能只有一个共同点的人粗暴地分成一类。

把性格、个性和群体身份看作固定不变的东西，会导致我们把“真实的自我”看得比实际上更恒定、可预测、可知和固定。这对有关“正直”的公认观念提出了挑战，人们普遍认为“正直”就是要恒定、坚定不移和拒绝改变。但如果我们真比“珍珠”理论所认为的更具动态性、更易变，那么当我们承认随着时间的推移，我们自身会产生矛盾、变化和发展时，也许我们就是更忠于真我了。因此，几十年保持不变的人，并不是忠于真我，而是忠于虚假的自我观念。

5. 怎样在有限的人生里让生活更加丰富？

心理医生

在我以前常去的一个静修中心的墙上，贴着一句标语：“今天要做的事：吸气、呼气”。这会给人启发还是令人迷惑呢？人生在世，要有所作为、有所成就和积累，这样的压力无所不在，人们无处可逃。这么看来，这个标语还是令人耳目一新的。

如果你足够幸运，收入稳定，得到机遇的垂青，那你可能会觉得人生有时就像令人眼花缭乱的玩具店。那里到处都有可看的东西、可读的书籍、可听的音乐，你永远都不会厌烦，但要决定买什么时却很苦恼。人生同样如此。尽管有很多网站会给你提供帮助，告诉你在死之前要去爬的最雄伟的山、要去欣赏的最壮观的日落景象、要去拍摄的野生动物，甚至帮你列一个清单，让你做完一件事勾掉一件事，就像购物清单那样。

体验新的东西无疑是好事。不要日复一日沿着习惯的轨道前进，你可以选择做一些能够提升、挑战自己的事情。你可以向不熟悉的事物打开胸怀，将自己置于一个有些难以预测的情境中，能让你直接面对自己，考验自己的灵活性，同时也能提高灵活性。如此，你能从生活中得到更多。

我们经常被告知，保持精神和身体的活跃性、学习新东西，有助于改善我们的老年生活，甚至远离老年痴呆症，难道不是这样吗？此外，还有一项研究表明，生活体验对人们的幸福感的影响，比获得新东西更大。

但是也不能因此而认为，多做事是度日的唯一的好方式。首先，如果你依赖于通过猎奇来让生活充满乐趣，可能你会终生劳碌，总是在寻找下一个惊喜。若由于某种原因未能继续，你便会深受不满足感的折磨。体验的多样性与所有的一切一样，如果被当作“必须”，就会变成一种压迫，即便你是喜欢体验丰富事物的人。

给原本值得赞美的新体验一点怀疑，这并不意味着我们可以浪费生命，什么都不做，成天只是看电视，或让自己醉得不省人事，不愿花一点力气去学习或结交有价值的朋友。我们活在这个地球上的时间是有限的，而最悲哀的事就是浪费这有限的生命。我们需要问自己的问题是，“浪费”对我们而言到底是什么意思。

一定程度的新奇体验肯定是有价值的，但还有很多其他方式与新奇体验一样，能够关闭人生的自动巡航仪。在《当下的幸福》中，米哈里·契克森米哈赖讲述了塞拉菲娜的故事，她是住在意大利阿尔卑斯山一个小村庄的老农民，她的生活总是围绕着挤奶、放羊、照料果园、割草、割羊毛这些事情打转，但这种生活与自然景色、其他人和动物是浑然一体的。假如她可以自由选择，那这种生活必然是她的选择。这样的生活就真的缺少挑战与激情吗？

我们的时间有没有被浪费，很大程度上取决于我们与周围世界的关系怎样。新体验带来的激动与兴奋并不是生活中唯一美好的东西。还有很多事情同样有价值——简单、知足、品味日常生活的小乐趣、体会平凡生活。我们可以更留心观察、细心行事，让习以为常的生活重新闪耀火花。

有些东西年复一年地出现，但如果仔细观察就会有新的收

获，四季更替就是很好的例子。随着时间一个月一个月地过去，我们确实会注意到同样的景物反复出现：临近二月底的时候，黑鹂鸟开始在屋顶、枝头唱歌，夏天迎来罂粟、忍冬花的开放，树上结出的各种浆果则表示秋天到了。不过，我们观察得越仔细，看到的就越多，每一天也就会越不一样。

我们不能总是从表面上来判断宝贵的时间是否被浪费了。表面上平常的生活，可能因为充满对各种东西的欣赏而富有价值；而冒险的人生则可能缺少这种欣赏。丰富的生活可以是这样一种生活：所做的事情不多，却体验得很深入。

法国作家蒙田说，如果以为没有成就的日子就是被闲度或浪费了，那我们就是傻子。“什么！难道你没有活着吗？”他写道，“这不仅是根本的，而且是你所做事情中最高尚的……你是否能反思自己的生活并控制它？如果是，那么你就获得了最伟大的成就……我们伟大而光荣的杰作就是好好地活着。其他的一切——统治他人、积累财富、建造城池——至多算是锦上添花。”

我们需要多少新体验，需要什么样的新经历，以及多久需要一次新体验，这些应该取决于我们的个性、价值观和环境。但不管做什么，我们都要坚持学习、品味每一天、留心观察。至于蹦极这样的事，是可做可不做的。

哲学家

生活如同比赛，在人生抵达最终期限之前我们要尽可能多做些事，这种观念植根于一种原本无可厚非的渴望，我们渴望最大限度地体验生活，从每一秒中“挤”出尽可能多的东西。但是，正如丹麦存在主义者索伦·克尔凯郭尔的敏锐评论，这么做带来的

最终结果通常是空虚的生活，而不是充实的生活。这就变得像是试图在一个香槟喷泉里，将香槟装入一个筛子。“现在”总是在躲避我们：我们努力抓住它的时刻，它就已经成为过去。

问题在于，我们陷入了克尔凯郭尔所称的存在的“审美”范畴，这的确是有道理的。生活是一种现在时现象：我们可以回忆过去，期待未来，但只能存在于当下。这只是部分真理。从另一种意义上来说，通过回忆、树立目标和做计划，我们其实既存在于某个时间点上也存在于一段时间中。生活的“伦理”范畴要求我们不能只是关注当前是否快乐。正如宿醉提醒我们，只活在今天会引起明天的头痛。

克尔凯郭尔意识到，审美和伦理范畴都是真实存在的，不包含这两者的生活不是彻底的人类生活。但他认为没有什么理性的方法可以让这两者达成和解。前进的唯一途径，就是接受冲突。只有通过牺牲理性，审美和伦理才能达成和解。

我认为克尔凯郭尔的诊断是准确的，但他开出的处方有点儿轻率。为了寻找前进的更好方法，即指明我们在死之前，真正应该优先去做的事情是什么，我们可以看一看对待克尔凯郭尔的范畴论的一种更现代、科学的态度。丹尼尔·卡尼曼想到一种理解人类思维的方式，与一个多世纪以前的这位纸上谈兵的丹麦心理学家有着惊人的相似之处。卡尼曼在许多实验证据的基础上，区分了两个“自我”，每个人内心都有两个自我。一个是体验自我，只存在于此时，这个自我通常依靠直觉、自发、无意识地运作。另一个是记忆自我，这是反思、理性的部分，思考体验自我做了什么，将会做什么，并把片段的体验联系起来，形成一个连贯的自传式叙述。

有很多实验表明这两者之间的区别，其中最引人注目的是以必须经历痛苦的结肠镜检查的病人为对象的实验。从这个实验中我们会得到与自己的直觉判断相反的发现，即通过引起更多痛苦，可能会让病人觉得这个过程并非那么痛苦不堪。我来解释一下这是怎么回事。在结肠镜检查过程中，每隔一小段时间，让病人评价所经受痛苦的等级，等级为从1到10级。在整个过程结束之后，让他们评价整体痛苦等级。如果记忆自我感觉到的痛苦与体验自我感觉到的一样，那么后面的得分应该与前面的一致：当时评价的痛苦等级越高，对整个过程评价的痛苦等级就越高。但实际上却并非如此。最重要的是，记忆自我更看重该过程结束时的情况，而不是该过程开始或中间时的情况。因此，如果结肠镜最后一个阶段非常痛苦，记忆自我评价的整体过程的痛苦等级就会很高，而且将来也更不愿重新接受这种检查。但是另外一个案例中，如果整个过程完全一样，只是在强烈不适之后再增加一个不那么痛苦的步骤，记忆自我对整体过程评价的痛苦等级就会低一些，而且也更愿意再次忍受这种检查。新增的这个轻微不适的步骤让之前的痛苦回忆起来没那么痛苦，因为现在自传式叙述部分是以更愉快的方式结束的。

卡尼曼的实验提出了一个问题：应该把哪个自我放在前面？它们并不是真正的两个自我，因此无法追问哪个才是真正的你。但是可以追问哪个部分对你而言更重要。答案肯定是记忆自我，因为记忆自我具备反思能力，能真正判断什么东西是重要的，而体验自我只是一种感觉——感觉好、不好或中立。毕竟，记忆自我才会提出这样的问题：“在死去之前我应该做些什么？”只有记忆自我才会关注在最终期限到来之前，什么是重要的。

在我看来，这为解开克尔凯郭尔的谜提供了钥匙。记忆自我

存在于伦理范畴，但这个自我本身没有内容，有的只是由体验自我提供的内容。人生的各个时刻的经历提供原材料，组合形成个人“传记”，因此我们要努力让经历发挥作用，这一点很重要。但很关键的一点是，要明白这种组合过程不是简单的加法。10个愉快的时刻可能会从记忆中消失，而一个不愉快的时刻则可能印刻在记忆里，成为个人“传记”中一个关键“插曲”。甚至愉快时刻的价值也会有不同，取决于它发生在什么时候。比如，愉快地享受一顿美餐，并不仅仅是食物中的化学物质与味蕾发生作用的结果。在什么时间、什么地点、与谁一起共进晚餐，这些都会产生极大影响，甚至会影响人们对味道的感受。更为重要的是，不愉快的经历可能比空洞但愉快的经历影响更持久，成为个人“传记”中更有意义的章节。

因此，当思考死去之前应该做些什么的时候，不该只是想着积累积极体验，而是去做能让自己更满意的事情。一味遵从死前要尽可能多做些事情的现代律令的人将错失这一切，只能成就克尔凯郭尔所说的审美范畴的卓越。也许人们知道人生的每时每刻都有巨大价值，但不知道如何评估其价值。我们要充分利用如白驹过隙、转瞬即逝的一生，这肯定没错。但要做到这一点，就要求我们仔细规划人生旅途，而不是仅仅流连于醉生梦死之地。

6. 为什么信奉婚姻忠诚却无法抗拒诱惑？

哲学家

就像孩子得在冰激凌或蛋糕之间作选择时的反应一样，我们在面临需要做出唯一选择的情况时，也常想为什么不可以两全其美呢？人们很多矛盾心理产生的根源都在于未能接受这一令人失望的真理：两全其美根本就是不可能的，因为许多最基本的人生价值观就是无法彼此相融。比如，思考一下“独立”与“依赖”。我们认为能够独立思考、自己照料自己是好事，这样我们就不是一群“绵羊”中的一只了。与此同时，我们明白归属于家庭和社区有诸多好处，但只有当我们准备好放弃部分自身独立性的时候，这些好处才会对我们敞开大门。但你不可能同时拥有完美的“独立”与“依赖”：这个多一点，另一个就会少一点。某种取舍在这个时候对这个人来说是好的，在另一个时候对另一个人——甚至对同一个人——则可能是糟糕的。

同样，许多其他重要价值观也是多元化的。我们看重知识的宽度，也看重深度，可你的知识面越是宽泛，对每个领域钻研得也就越浅。这方面最普遍的体验是，很多人既想事业有成，又想家庭美满，还拒绝承认必须做出取舍。如果两者都想要，会导致各种问题与自我欺骗的出现。

如果价值观的确如此多元化，那么除非能立刻确定这些相互矛盾的价值观中哪些最重要，否则我们注定会陷入旋涡，下定决心追求这个，但很快又经受不住另一个的诱惑而偏离原道。多元化的问题在于，我们无法构建一个整齐有序的价值观等级制度。它们是不可比较的：无法用单一的统一标准来衡量。至于哪个最

重要则根本没有客观答案。若强行比较，就好比说斯蒂尔顿奶酪比数学家费马更好。即便我们拒绝承认多元论，认为有一个单一的等级标准可以把所有价值观排序，但若真的让人们这么做，就是要求过高了，因为甚至哲学家对于该如何对它们进行排序都无法达成一致。

我觉得多元化这个角度，比其他标准心理学的解释，往往更能把矛盾行为解释清楚，比如意志力薄弱或害怕失败。的确，想想我曾明知某事在某种意义上是不对的，但还是盲目坚持，也许正是因为害怕失败。但是，如果用害怕失败来解释为什么人们不逃离糟糕的婚姻，不在债台高筑之前放弃败落的公司，或坚持一份地位甚高但索然无味的工作，我觉得这样的解释还不够深入。真正的问题所在往往并非人们害怕失败，而是人们感到结果可能会与自己根深蒂固的价值观相冲突。你坚持那段婚姻，是因为你想做忠实、为爱牺牲之人，不愿在命运不济的时候抛弃伴侣。你不放弃公司，是因为它是你一直以来的梦想，除了继续坚持你别无所求。你坚持做这份工作，是因为你看重工作给你带来的挑战，或者如果你够诚实的话，可能只是为了地位和金钱。

固执的坚持可能是积极因素带来的结果，是因为你热爱所坚持的事物，而不是因为消极因素——害怕失败。我们所犯的错只是任凭这一价值观践踏其他一切价值观，误以为放弃意味着就此放手，而不是试图找到平衡。

尽管维持相互矛盾的行为习惯是不可能的，而且具有破坏性，但多元论认为，秉持矛盾的态度和信念是有利于身心健康的。比如，我们可能必须放弃部分自由，才能拥有相濡以沫的感情，但我们可以做得坦坦荡荡，无须对自己和他人假装，假装我们所放弃的自身独立性没有任何真正的益处。

但多元论并不意味着每种价值观都值得坚持。如果我们犹豫不决，有时真的应该放弃相互冲突的欲望或价值观中的一个。自助——甚至很多形式的心理疗法——的一个问题在于，它往往把人的欲望看成是既定的，不能被挑战的。不管人们想要什么——减肥、减轻焦虑、挽回感情，都被当成是合理的目标，人们的精力主要放在了探寻实现目标的方法上。目标不值得去追求的说法似乎天理难容。

我觉得，人们之所以未能考虑这种可能性，其背后的原因在于人们有一大堆尚未解决的矛盾。在人们对关于什么能促成更美好的生活这个问题缺乏深入思考的情况下，我们暂且来审视一下以下观念，这是我们的文化看重并提倡的观念，尽管它们本身是有问题的。我们渴望吃得更健康，但又想大快朵颐；我们想提升自己的“精神层次”，但又想要那些可爱、新颖的电子设备；我们想在事业上一往无前，但又想多多陪伴家人。所有这些确实都是值得追求的东西，但除非我们知道为什么它们对我们很重要，否则我们会发现自己一次次被撕裂，因为追求这一个就会使我们远离那一个。

做决策时，我们都不得不接受这一事实——根本不可能事事都做，选择这条路必然意味着不能走其他的路。因此，我们可能会被困在十字路口，下定决心走这一条路，但又无法毅然前行，唯恐没有选择的那条路才是更好的。你不可能无限期延迟旅程，不可能等到你确信自己的选择完美无缺之时再出发。你的选择不一定必须是完美的，只要足够好就行。如果结果证明这条路不是那么好，后面你还可以改变方向。

因此，矛盾是可以避免的，只要我们承认自己需要做出唯一

的选择，并采取相应行动；但矛盾又是不可避免的，因为不同的选择有着不同的吸引力，而看起来更好的选择并非总是真的更好。出现矛盾心理并不是一种反常现象，而是一个永恒的人生现实，而我们往往忽略了这个现实。

心理医生

让我们从头开始，从戴维·伊戈曼所谓的大脑“代议制民主”开始：“大脑的各个派系一直在会谈，每个派系都想控制行为的唯一输出通道。结果，你完成了一项奇特的壮举，你与自己争辩，咒骂自己，哄骗自己去做某件事。”

1. 现在，你的内心存在冲突。在你大脑的众多派系中，有一派想继续保持与长期配偶的稳定关系，另一派则不愿意放弃婚外恋的刺激。

祝贺你，你是个正常的人。人们对待事物总是左右为难，总在改变主意，总挣扎于各种相互冲突的欲望之中，这很常见。当我们考虑要做什么、哪种理性和价值观值得追求、哪种应该放弃时，会有很多东西相互冲突。但很多冲突都可以归结为短期满足和长期好处之间的冲突。

我们不可能总是拥有一切，因此我们在两边跳来跳去。在我们反思人生处境和做出反应之间，待时机成熟，事情往往能自行解决。很快，痛苦便会结束，能坚持下去的那个决定将会浮出水面。

2. 但是有时——经常发生——我们会陷入矛盾，无法自拔。此时我们像皮球一样在两边弹来弹去；我们推迟作决定的时间；我们前后不一致，有时这样，有时那样；然后似乎我们终于作了

一个决定，但这没什么意义；我们还是感到被另一种选择牵引着；我们实际上未作决定；等等。

因此你很苦恼，总想着必须终止这一切，但同时你又继续着婚外恋情。

3. 目前为止，你所做出的是纯粹的决定。如果我们引入一个不同的版本——通盘考虑之后的判断，情况会变得更有趣。当然我们不可能考虑所有因素，但真诚地反思所有能想到的因素，批判性地审视它们，并按照重要性排序，这是有可能做到的。

通盘考虑之后的判断把所有的好处和代价、短期满足和长期好处都包含在内，包括你想做的事情难度可能有多大，需要付出多大努力。这是你把所有这些因素都考虑在内之后所做出的决定。

因此，你打开笔记本或手提电脑，列一个利弊清单。一方面，你珍惜这份感情带给你的稳定、爱与支持，而且你不想冒险伤害你身边的人。另一方面，错失婚外恋的刺激似乎无法忍受，因为婚外恋让你感觉年轻、有活力，是生活的全部意义所在。

4. 这种练习可能会让你做出考虑周全的决定，也可能不会。有时不管你多么努力去思考利弊，但压倒性的胜出者没有出现：也许这些价值观太过平衡，也许有太多未知。如此，你所作的任何决定都是脆弱的，你总得随时预备重回矛盾的、无所适从的状态。

5. 假设有一个明显的胜出者。很好，但即便这样也无法消除动机上的分裂，你还是会觉得另一方有种力量在牵引着你。不幸的是，我们的欲望、动机、意向并不经常与通盘考虑之后的判断

相一致。

因此，从眼前的白纸黑字中，你可以清楚地看到，婚外恋没有意义。你的婚姻才是真正对你重要的东西，如果为了寻找刺激而冒着失去婚姻、伤害他人的风险，那就真的太愚蠢了。也许还可以做其他事情，同样能使你感觉有活力。但是……

（当然也有可能你做出了另一种决定：你可以清楚地看到，你和配偶已经疏远了，你们的关系已经变淡，只是基于习惯生活在一起，你需要找到继续前进的勇气。但是……）

6. 就在此时，意志力开始变得薄弱。尽管有合理的通盘考虑之后的判断，但我们最后仍然可能会反其道而行，依据我们自己认为是第二位的理由来行动。

按照亚里士多德的说法，当违背自己关于应该遵循何种行为准则的判断行事时，就是意志力薄弱（或缺少自控力）之时。此时，我们表现得好像暂时失去了理智——仿佛我们“睡着了、发疯了或喝醉了”。

虽然你完全清楚，通盘考虑之后你应该结束婚外恋，但相反，你拿起电话，与情人约定下次见面的时间。

7. 但是，回头想一下：这个决定从一开始是不是正确的呢？或者在你列利弊清单的时候，是不是弄错了？这个问题值得一问。但这也有可能是自我欺骗的声音。记住一点，尽管通盘考虑之后做出了判断，但你仍然会被另一方所牵引，因此，在诱惑来临时，你自然会怀疑你的结论。

比如，你大脑中想要刺激与活力的那个部分，可能会努力避

免自身满足感被挤压。因此，最后你会怀疑自己是否错了，是否本该着重满足这个需求。

你怎么知道是该重新考虑你的决定，还是揭露你的自我欺骗？在你离开诱惑的时候，回到你的利弊清单上来。对于应该做什么，你是否会得出同样的结论呢？如果违背了这个结论，你会不会感到后悔？如果回答是肯定的，那么也许这个决定没有错。只不过是渴望新奇的那个你拒绝接受这个结论，试图重塑它的威望。这就是伊戈曼所称的“‘我现在就想要’系统”在奋起抗争。

8. 如果你的判断是对的，你就要学习抵制诱惑。但这是什么意思？抵制诱惑不是说只需对自己承诺下次会做得更好。当你靠近诱惑的时候，你是抵挡不了的。抵制诱惑的意思是，做出一些承诺，防止将来动机发生改变时，行为也相应发生改变。即展望未来，识别最有可能导致自己堕落的环境，寻找应对这些情况的方法。

就婚外恋的情况而言，把自己置于诱惑环境的意思是，比如，常去可能遇到情人的地方。

9. 亚里士多德认为，缺乏自控力是因为易冲动或软弱。依我看，把这两个术语升级一下，就是两种主要机制：直觉行为（还没来得及思考就行动）和自我欺骗（说服自己“这次没问题，因为……”）。

比如，你不假思索地给情人发了封电子邮件。或是说服自己，结束婚外恋你做不到，或只和情人再见一次面，或你可以把情人当作朋友继续交往等等。

10. 有很多策略可以帮助你对抗这些机制。你可以避免去有

诱惑的地点。可以让一位朋友来提醒你所作的决定。可以把利弊清单随身携带，经常看看。可以学习观察自己的欲望。一种有益的做法是，了解自己特定的为自己辩解的方式，记录下来，并写下为什么这种辩解是错误的。

让我们回到伊戈曼所说的大脑代议制民主，“大脑的各个派系一直在会谈”。你的职责是管理那些不同意见，执行共识决定；尽你所能，在争吵和叛乱中重整议院的秩序。

7. 应该听从内心生活，还是用理智牢牢控制自己？

哲学家

头脑与心常被描述为两个争斗不休的器官。在柏拉图的《斐德若》中，理智是驾驭战车的车夫，战车由一匹激情四射的烈马拉着，车夫用鞭子抽打着这匹难以驾驭的烈马，让它走回正道。大卫·休谟会觉得这个马夫是自欺欺人的傻瓜，因为实际上是马儿决定了战车的方向，“理智是并且应该只是激情的奴隶”。

这两种说法都有一定道理，但其错误在于会让人认为头脑和心灵相互作对。实际上，除非头脑与心灵共“骑”一辆双人自行车，否则其实两者无分彼此。我们常常是（如果不是一直）随着自己的想法产生相应的感觉。比如，我们渴望拥有我们相信能带来快乐的东西，但如果我们发现快乐并没有随之而至，我们的欲望便会很快消退。同样，如果我们相信某人没有做对不起我们的事，愤怒也会平息。也许柏拉图本该想起马语者这个角色，而不是车夫，马语者通过说理而不是鞭打来让焦躁不安的种马平静下来。

但休谟最接近真理，他认识到头脑需要心灵甚于心灵需要头脑，因为纯粹理性中没有什么能为我们提供任何动机。若没有对别人的幸福的感同身受，道德理智也无法发挥作用。没有情感或感觉的加入，理智只是一种冰冷、机械的计算方法。它能帮助我们想明白我们的行动可能产生什么结果，但无法告诉我们这种结果是否值得期待。

另一方面，理智在关注不可靠的自发的情感反应方面至关重要。例如，自古以来哲学家就告诫说，我们倾向于害怕所有错误的事情。克尔凯郭尔认为，“恐惧和颤抖”是我们面对重大生存选择时的恰当反应，但他抱怨道，比起“失去自我”，人们更担心失去“胳膊、腿、5美元、妻子等”。有几个哲学家甚至宣称，死亡没什么大不了的。对苏格拉底而言，非理性就是担心完全未知的东西。我们都知道，死亡对我们来说“可能是最伟大的福气”。在伊壁鸠鲁看来，担心自己死后不存在与认为自己出生前生活很糟糕一样不合逻辑。如果生活中没有什么好糟糕的，那就没有什么会糟糕。（但我们并非不理性地想要避免死亡，因为害怕某事与宁愿某事不发生之间是有区别的。）所有这些思想家都有一个共同的观念，即本能的情感反应可能难以指导我们真正应该关注什么。

我们会害怕或恐惧错误的事情，暂且不论这是否是错的，最好先问问恐惧的恰当对象是什么。如果这么做，我们可能会发现我们的焦虑大多数都不是一种需要去克服的恐惧，而是一种要尽量对其视而不见的干扰。比如，我们不该去担心飞机能否安全降落，而是应该更多地去思考，如果飞机安全降落了，我们要过怎样的生活。比临近死亡更令人恐惧的是从未真正活过。

可能有人会有异议，认为这一切固然没错，但理智无法改变人们的感觉。我觉得居然会有这么多人把这当作自明之理，这实在令人惊讶，因为显然随着我们对人和事物的了解或思考，我们对其的感觉一直在改变。如果人们发现爱人欺骗了自己，他们对爱人的感觉会变得和之前非常不同。

承认情感的恰当地位并不意味着成为情感的奴隶。即使我们不能改变感觉，也可以运用理智来决定对某种感觉做出什么反

应。如果我们想成为道德动物，就需要运用这种能力。世上伟大的道德哲学对于人们表达自己的感觉这件事都未多作解释，这并非偶然。相反，他们要求我们关注别人感觉怎样，我们的责任是什么，什么行动能给尽可能多的人们带来益处。要做到这些，可能有必要控制自己的感觉，而这是极其违背“时代精神”的。但是，如果坚持认为应该一直让情感表露于外，顺其自然地发展，那就是优先考虑感觉如何，而非应该做什么。这是自恋战胜了道德。

你只需想想一个情感不外露的人会如何受到人们的敬佩，便能意识到情感不外露也许是一种美德，而非情感上的失败。我们敬佩为了让别人被迫分担的痛苦最小化而控制自己情感的人。这种自我牺牲是基于这一真理，即分担一个难题通常是让难题带来的痛苦加倍。我们还敬佩这样的人，他们在困境中坚持做好事，不允许自己的精神痛苦中断前进的道路。

帕斯卡是另一位错把理智与情感视为相互冲突的哲学家，他认为理智与情感之战更像是场间谍战，而非战场上的战争，因为“理智永远不知道心灵想要什么”。这也许是真的，但我们应该致力于让这一点成为例外情况，而非一种既定规则。心灵和头脑都有道理，当它们彼此互通有无时，才能运作得最好。心灵提供同情与动机，头脑做出深思熟虑的判断，判断应该按照哪种感觉行事，应该控制或质疑哪种感觉。感觉通常不需要被驯服，也不需要放任自流，而是让它与理智一起组成富有成效的联盟。

心理医生

很多动词与情感有关：接受、表达、改变、拥抱、征服、控

制。但“情感”是一个总称，包括很多不同的东西，我们拥有什么情感与如何处理情感可能并不协调。比如，情感有时最好表达出来，有时最好抑制住。可能大部分人会赞成：只因为需要放弃部分控制权便抑制爱的感觉是错误的，不控制愤怒情绪而导致打架同样是错误的。

我们对于情感的观念可能很混乱，因为我们吸收了不同的传统智慧和训诫。其中之一便是弗洛伊德的“遗赠”。弗洛伊德的很多假设在不知不觉间（若敢用弗洛伊德的术语，便是无意识间）渗入我们的思维方式中。根据弗洛伊德的“液压”模式，压抑情感不利于健康。“我不是生气，”电影《曼哈顿》中的伍迪·艾伦说，“而是长了个肿瘤。”

不管是源于弗洛伊德、尼采还是60年代心理学的影响，现在对我们来说，表达情感的能力比抑制情感的能力更有价值。我们为感觉歌功颂德，认为它们是无与伦比、无法挑战的：“这就是我的感觉。”但另一方面，我们很容易看到，太看重感觉终会导致灾难，感觉可能不合时宜、过多或不合适。比如，我们许多人都经历过成为某人发泄莫名其妙的怒火的对象，或者对他人心怀嫉妒，连自己都认为这种嫉妒是没有根据的。

但是，关于控制情感的讨论会引起人们的担心，担心这种不表露感情、沉默寡言的人在生活中只有以牺牲爱或哭的能力为代价，才能承受巨大磨难。尽管在危机中保持冷静肯定是有用的，但大部分人可能更喜欢情感如过山车般自由奔放的生活，而不是情感受到抑制的生活。

但我们真的必须在抑制情感和受情感摆布之间做出选择吗？正如亚里士多德所说，如果我们收回适当自控的美德，我们是有

可能拥有深刻的感觉，并在情感不适当或过度时控制情感的。所要求的情感控制太多，意味着可能因为害怕为强烈情感左右而错失丰富的生活体验。相反，控制太少意味着当顺着恐惧、愤怒或欲望行事不利于促成美好生活时，我们却无力应对。

这些问题在日常生活中反复出现，我们会发现自己纠缠于矛盾情感中，如恐惧、愤怒、嫉妒，甚至爱的迷醉。我们的挑战在于，想明白这些感觉什么时候指向真理，什么时候是种欺骗，什么时候可以信任感觉，什么时候需要避免跟着感觉走。

监控并质疑心灵的反应与波动，能让我们对形势的直觉、片面的评估变得更全面、更理性。这些过程均不涉及任何对感觉的否认。我们可以留意并承认自己感觉到了某种情感，同时十分清楚这是过度或不适宜的。如果是这种情况，我们可以尽力改变自己的观点和行为。

恐惧是一种可能会让人感到非常麻烦的感觉。在任何既定的时候，我们也许能做到让自己从不同的角度来看问题，说服自己没有什么可害怕的（如果情况确实是这样的话），但也许做不到。如果我们做不到，也并非一切都完了。

早在20世纪90年代，苏珊·杰弗斯出版了一部名为“感到恐惧，还是要做”（*Feel the Fear and Do It Anyway*）的自助著作，它留在了人们的记忆中。她想说的是，恐惧是生活的正常部分，如果把任何焦虑的感觉当作警告，警告我们不要去做会引起焦虑的事情，这是错误的。相反，我们应该接受恐惧，积极投身于那些会引起焦虑的工作、感情、旅程。

我们有充分的理由听从她的建议。如果我们想做某事，但心

中忧虑不安，要一直等到这种感觉没有了再去做，这是错误的：减轻这种感觉很难，我们可能会一直等下去。因此我们还是得做。毕竟，改变行为方式是改变想法和感觉的最有效的方式之一，这种观点是认知行为疗法的基石。匿名戒酒会的十二步传统中，有一种说法是“先行动然后清醒地思考比先思考然后清醒地行动更容易”。

我们应该一直逼迫自己征服恐惧吗？当然不应该。显然有时听从恐惧的警报信号至关重要，甚至杰弗斯也说，她的建议不包括高度危险的或道德上有问题的事情。正如人总是待在舒适区域是不可取的一样，一直逼迫自己走出舒适区域同样不能成为教条。

暴风雪天出发去深山时人们会感到焦虑，这种恐惧是需要给予注意的一个明显例子，但很多种焦虑都处于灰色地带。我们常常不容易判断我们的恐惧有多理性，所恐惧的行为是否足够重要，以至于即使恐惧我们也仍然要做。可以从接受与承诺疗法中借鉴一个很有用的诊断问题，即这种行为能否把我们引向生活中我们所看重的东西。

接受与承诺疗法对于处理消极情感有一种非常开明的态度。一心想消除这些情感似乎不太现实，而且可能无法达到预期目标。我们需要做的是学习接受所有感觉——比如愿意让不受欢迎的客人参加派对，而不是想方设法阻止他们参加——然后按照我们的信仰行事。即使恐惧——或其他相关消极情感——拒绝让步，至少我们已经做了自己所重视的事情，而不要在意当时的感觉。森田疗法对此有一个概念——顺其自然（arugamama）。这在日语中的字面意思就是“既然如此”，指的是接受情感的潮起潮落、同时采取建设性行动的态度。情感常被比作过山车，坐上

过山车我们便无法控制了。也许把情感比作潮汐更好，我们多少可以运用一些技巧在潮汐中冲浪。

8. 到底应该谦虚谨慎，还是要高调做人？

哲学家

骄傲有着双重身份，既是英雄也是坏蛋。这一刻它被谴责为七宗罪之一，下一刻又被推崇为必不可少的美德。骄傲因会让人傲慢自大而受到批判，又因会让被压迫者挺直腰杆而受到赞扬。因工作而骄傲是好的，但因成就而骄傲就是不好的。

但是，在这多样性中又有一致性。所有形式的骄傲都涉及一种愉悦感，当我们对能够反映我们价值的事物做出积极评价时，就能获得这种愉悦感。这就引起了至少两个问题。第一，假如适当的骄傲是因所做好事而产生适度愉悦感，那么谦虚是什么，为什么要推崇谦虚？第二，为什么我们常常因别人的功绩而骄傲，即便我们自己的贡献很小或根本没有？

英国肥皂剧和黑手党电影中都有一个老掉牙的情节，在某个时刻，某个角色会宣称自己为家族姓氏而骄傲。当这个家族因暴力或犯罪而知名时，这种忠诚是荒谬的。但在其他情况下，一个家族共享一些值得赞许的价值观是好事，比如好客或善待陌生人。只要我们真正分享并践行这些价值观，那么对家族的骄傲就是在将美好事物相互关联的基础上以正当形式产生的。

为别人而骄傲表明我们是社会动物，我们的身份除了来自个人本身，还部分来自我们所归属的群体。我们会理所当然地感到开心，是因为我们极其看重的人或组织乐于与我们为伍，不是因为我们把他们的成就归功于自己。从这个意义上来说，为别人而骄傲源于真正的谦逊，而非虚荣。

当这种价值观的共享在某种意义上是假的或没有根据时，为别人而骄傲就会发生错位。比如，我不得不说足球迷为自己支持的俱乐部而骄傲是极其错误的。这种关系是单向的，都是从支持者到球队，任何荣耀均无法反向反射。如果国家实际上并未践行你的价值观，或你没有践行国家所代表的价值观时，为国家而骄傲同样是空洞的。只有当我们与他人一起，他人也与我们一起，共同参与到大家为之骄傲的事情时，我们才能为他人而骄傲。

那么谦虚是什么呢？我认为把谦虚看作骄傲的对立面这种观点是有问题的。回到我们对骄傲的定义上来，骄傲是当我们对能够反映我们价值的事物做出积极评价时获得的一种愉悦感。如果认为谦虚的意义与之相反，那么它就有可能是以下3种含义中的一种（或三者的结合）。

第一，谦虚可能会被认为是拒绝从能够反映我们价值的事物中获得快乐，比如成就。从这个角度来看，谦虚似乎是一个错误，不承认成就的应有价值。也许这就是为什么人们往往非常谨慎，认为太过谦虚是假谦虚：他们怀疑，人们对自己的成就轻描淡写是为了显得高尚，而不是因为他们真的认为自己的成就不值一提。

第二，我们可能会认为别人为之骄傲的东西其实没有那么好。但这不是真正的谦虚，只是一种判断，认为别人没有什么可骄傲的。为根本算不上真正成就的东西而谦虚毫无道理。对于失败你可以谦卑，但不是谦虚。

第三，谦虚可能是一种排斥美好事物能反映我们价值的态度。但这似乎又不符合人们所设想的谦虚。若我们的确不值得被称赞，那挑明这一点也不是谦虚，只是足够诚实，说成是骄傲或

谦虚都不合适。

因此，真正的谦虚仍然难以捉摸并显得多余，有时会变成错误的排斥感或骄傲的伪装，有时则是子虚乌有。

但是，有一个方法可以让我们明白什么是谦虚，即不把谦虚作为骄傲的对立面，而只是作为最真实的一种骄傲。如此说来，谦虚其实不过是适当的骄傲。举个可以作为谦虚的范式的例子，1994年，卢旺达酒店经理保罗·路斯沙巴吉那收留了1 268名同胞，把他们从种族灭绝大屠杀中拯救了下来。而他却把自己的自传命名为《一个普通人》，这是非同寻常的。如果这不是谦虚，那是什么？

但是，这种谦虚并非与一定程度上的骄傲互不相容。路斯沙巴吉那肯定为自己在艰难时期做了正确的事情而得到了满足感，但让他保持谦虚的是，他意识到，若诚恳地看待自己，他不该因此而居功自傲。为什么不该呢？主要是因为他看到了“生成性运气”在自己应对此事中所起的作用。我们的成功通常至少有一部分归因于我们是哪种人以及具备什么能力，而这两者都是完全或基本上不能选择的。在路斯沙巴吉那的情况下，真正让他做到这一切的是他周旋于军队军官之间并且牵制住他们的能力。正如他所说：“我是个好脾气的人，我对待走进酒店的客人和蔼可亲，不管来人是好朋友还是面目可憎的恶魔。这就是我的性格。……所以，当魔鬼来喝杯酒时，我能和他说上话。”

换句话说，路斯沙巴吉那之所以成为时代英雄，是因为他恰巧具备的那些特性，而这些特性在其他情况下可能是应受斥责的。像奥斯卡·辛德勒一样，他喜欢讨好、结交贪婪和有权势的人，这在通常情况下令人不齿，但在那个特殊形势下，正是所需

具备的能力。

因此，谦虚就是一种骄傲，它之所以引人注目，是因为它对某人真正应得的赞美做出了极其诚恳的评价。它不要求我们对自己的成就轻描淡写，只是要求我们不要过分渲染自己的作用。

可能还有两种因素能让人成为令人敬佩的谦虚之人。第一，由于很难真正弄清楚人们应有多少功绩，谦虚之人肯定会犯的错误是觉得自己的功绩太少，而非太多。第二，不管人们内心感到多么骄傲，有时为了避免抬高自己或凸显自己，在交谈中也应当尽量轻描淡写，这是完全适当的。在这个意义上，谦虚并不总是关乎感觉如何，而是关乎行事如何。

据报道，丘吉尔曾这样描述其对手克莱门特·艾德礼，说他是个“谦虚的人，有很多事情值得他谦虚”。骄傲之人会把这种话当作嘲笑，但是真正谦虚的人会认为，这只是对事实公正的描述。

心理医生

如果你想立身处世，最好试试大声喊出来自己有多了不起。现在人们普遍期望的是自我抬高，甚至认为这非常必要，而不是传统美德。在几乎所有行业，我们都被鼓励大声说出自己的品质和成就，从写个人履历到约会网站的个人描述，都是如此。谦虚真的再也不起作用了：如果你因害羞而不敢推销自己，那怎么能指望得到顾客、客户或恋人呢？你能不能更乐观向上一些呢？

在某种意义上，这是好的。我们很多人觉得很难认可自己的品质和成就，敦促我们去评估那些很容易被忽视的东西并无坏处。我们都想为某事而骄傲。如果觉得生活中没有什么值得骄

傲，可能会引起自己的不快和不满足，好像自己不过是一只卑微的工蜂。

但我们必须谨慎，因为这种文化有一个方面是成问题的，通常人们注意不到。认可自己好的方面及所作所为，可能会让人感到欢欣鼓舞，但也存在危险，我们可能对所做之事太过骄傲，以至于扭曲事实，这对促成我们获得充实生活毫无益处。

这也不只是说教。过度骄傲会悄然导致虚荣，当虚荣的利爪擒住了我们，就会导致我们高估自己，迷恋于一个不真实的自我形象，以至于无力承认自己有什么弱点、对什么上瘾、有什么缺陷。我们会说别人是“骄傲的人”，看不到错误，不会寻求帮助。这些思维和行为模式最终不利于我们得到幸福。这种骄傲正是我们最需要提防的。

人们最喜欢使用的自助工具，如重复地肯定自己，可能导致人们自我膨胀。告诉自己我们漂亮、成功、魅力四射、值得拥有所有美好的东西，这样可能会收到预期效果，也可能不会——有人已对该做法的效果提出严重怀疑。但是，比没有效果更糟糕的是，这可能会阻碍我们建立有意义的人际关系。如果我们给自己创造一个积极的盔甲，以此来支撑自我形象，我们可能会对别人更不坦率，与人相处也更不随和。比如，我们可能急于“避开消极的人”，以至于变得更少体谅朋友或更不愿意倾听。

有几个方法可以帮我们扭转形象，避免陷入过度骄傲和虚荣的魔爪。其一是重视机遇在生活中的作用。我们渴望把自己看作自己命运的缔造者，所以往往低估了促成好事或成就的运气的作用。意识到产生运气的根基，这是很好的制衡力。

越南禅宗大师一行禅师建议我们，把我们在生活中取得的最伟大的成就和最糟糕的失败经历列一个清单，并仔细审思，以此提升我们的自我意识，知道一切事物相互依赖。先列举成就。对以下问题进行反思：你的天资和能力如何；为什么你认为自己是成功的主要原因，以及是否由此变得自鸣得意和傲慢自大；促成这次成功的有利条件是什么。同样，对失败经历也这么做：反思你的天资和能力如何；为什么你认为自己不具备成功的能力，以及由此引起的难题；是什么有利条件的缺席导致失败。

他认为“相互依赖的事物可以让你看清整个局势，从中可以看到成就并不真正属于你，而是你无法控制的各种条件的融合”，“失败也不能归因于你的无能，而是缺少有利条件”。这是为了鼓励我们放弃自我为中心的信念，以为成功与失败都是由我们决定；但这并非是为懒惰、逃避责任而辩护。

反思我们可以光明正大地因什么而骄傲也很有用。显然，这不包括那些无须努力、得来全不费工夫的东西。如我所说，马儿不应该为它美丽的鬃毛而骄傲。但如果我们以为骄傲唯一正当的来源就是做了伟大的事，做了普遍认为了不起的事——得到MBA学位或高职位，或攀爬高山——这同样是错误的。我们可以把骄傲放回到普通小事中来，放回日常生活中来。

我们最应该骄傲的是我们做出努力，超越自己，创造了某种结果，不管结果是大还是小。比如，一个做全职工作同时还得抚养年幼孩子的人努力完成了学业，就有权像创造了一个产业帝国的人一样骄傲。

我们还可以为此而骄傲：不管任务有多艰巨，不管我们为此能得到多少赞赏，我们还是严肃认真、竭尽所能地完成了它。比

如，我们可以照管好自己的住所，不管是宫殿还是茅屋。从这个意义上来说，我们的骄傲不是评估我们有多么优秀，而是关系到我们对待工作采取什么方法和态度。如果我们为如何行事、为自己的努力和态度而骄傲，那么这种骄傲是积极的，不涉及任何浮夸、大言不惭的自我评价。

9. 作决定的时候，应该相信直觉吗？

心理医生

要作决定的时候，你会做什么？是列一个利弊清单，列出短期、长期影响，然后仔细地对它们进行思考吗？还是听从你的内心、直觉或预感？从表面上看，我们处理信息的这两种主要方式似乎非常不同：一种是有意识、分析、理性的，另一种是迅速、自发、直觉的。

两种方式都各有支持者，但近年来，理性系统逐渐处于不利地位，而各种预感、直觉和第六感则拥护者众多。引领这一浪潮的主要贡献者是神经学家安东尼奥·达马西奥，他经过研究得出结论，如果大脑处理情感的部分受损，决策也将受影响。情感阻碍理性思考的传统观点现在被证明是错误的，实际上，情感对理性思考而言是必不可少的。

现在我们知道，每当我们被某事所吸引或因害怕而退缩，甚至在我们开始有意识地思考之前，我们的大脑就已经努力工作了。我们所有的本能和经验都被征用，用来产生预感——一种不知从哪冒出来的判断。这一无意识的过程让我们能看出别人的意图，能仅凭信息片段就做出预测。

当我们第一次遇见某人，或去看房时，我们在约两秒之内就做出了决定，这已经成为常识。马尔科姆·格拉德威尔在《眨眼之间》(注)一书中，强烈支持这个观点，即快速判断和第一印象往往比长时间的分析更有用（不过他并没有使用“直觉”一词，而是更喜欢使用“快速认知”）。

直觉有时被描述成丰收女神，果真如此吗？很多研究已经表明，迅速判断并不总是十分可靠。格拉德威尔也坦承一点。他在其网站上解释说，他对上千家美国公司进行过调查，发现大部分CEO身高都很高，这表明我们倾向于不理性地把身高与领导品质联系起来。

大脑会暴露大量偏见与缺陷，任何时候我们都有可能是对未经思考的冲动和偏见做出反应，而不是真正的感知。比如，对内隐态度的社会心理学研究表明，性别和种族刻板印象存在于自觉意识之下。直觉可能是注意到了重要信息，也可能只是出卖了无意识的偏见。

因此，充分利用无意识的信息处理快速通道很重要，但不应不加批判地接受直觉智慧。理性与情感系统对于决策都必不可少。真正重要的是懂得什么时候依赖理性，什么时候依赖情感。

但是我们如何预防产生错误的预感呢？有难度。我们可以从一种现象中学习——“专家直觉”。比如，国际象棋大师只需看看棋盘，就知道棋手处于什么位置。尽管这是自发的判断，并非深思熟虑的结果，但这实际上是基于多年积累的思考与经验。同样，快速判断在我们具备专门知识的领域更可能是可靠的。我们可以细细思考快速判断是什么，同时记住即便专家也不一定总对。

我们的业绩记录也与此相关。如果你赌马总是输，也许你就不该相信这次的“直觉”一定会让你押对。相反，如果通常你对商业机遇的直觉都比较准，也许就不必过于谨慎了。当然，也不能保证必然如此。

我们的直觉值得关注，但记住这一点同样重要：迅速判断的来源有很多，包括天生本能、后天获得的习惯和假设、文化所决定的偏见、在经验中获得的诀窍。其中每一个都需要从理性的视角来核查。

一些普遍的思维习惯可能会有所帮助。以下都是不错的思维习惯：习惯于定期监控我们的反应，反复核查我们的事实与选择，质疑我们的假设和推论，自问是否只是自以为是，是否还有其他解释。

一些更“精算”的决策方法也有帮助。对某种特定做法不要只是列支持反对清单，而是仔细追问支持或反对的理由，保留那些传达出真正价值的理由，去除那些站不住脚的。我们还可以努力权衡这些理由，按照重要性排序。虽然这远非精确科学，但有助于我们了解这些理由的相对重要性。

我们肯定应该为直觉和快速判断留一席之地，因为直觉与快速判断能觉察到重要信息。但这并不意味着要用直觉与快速判断来取代批判性推理，因为这可能会让我们掉入某种认知扭曲的陷阱。预感只有与理性反思合作时才运作得最好。这并非头脑与心灵相对立的问题，而是头脑与心灵的持续对话。

哲学家

想象一下，你放弃了一艘正在下沉的轮船，坐上了一条救生船。你看见几米开外有人就要被水吞没，船上还有空间，还有很多急救设备。此时你应该怎么做？

如果你试图通过严格的理性思考来回答这个问题，那就很古怪了。几乎每个人都会有一种非常清楚的道德直觉：把船划过

去，去救那个快被淹死的乘客。但是正如哲学家奥诺拉·奥尼尔所说，我们可以从这种特定的直觉中得出一个更为普遍的道德准则：处境更好的人应该做出相对较少的努力来拯救处境不好的人，这适用于乘救生船逃离的人，同样适用于富裕的西方人对待发展中国家的人们。

这种推理的奇怪之处可能在于直觉似乎取代了所有繁重的哲学思考。我们所作的就是激发直觉反应，然后从中推导出一个普遍准则。但这种道德哲学运作方式并不是非典型性的。在某些情况下，整部文献都诞生于一系列思想实验以及由此引发的直觉。有一个最著名、恐怕也是最臭名昭著的“电车难题”：一辆狂奔的电车正驶向一个隧道，可能会碾压到很多在轨道上工作的人们。你可以减少死亡人数，代价是让其他人成为受害者——通过操纵转辙器，让电车开到另一条轨道上，但那条轨道上也有人在工作，只是人数更少；或从桥上把一个胖人推到轨道上挡住电车；或打开地上的活动门，让站在上面的一位一无是处的矮胖绅士掉到轨道上，等等。遭人嘲笑的著名的“电车学”，就是比较由不同情况引发的不同直觉，试图弄明白这些直觉是指向重要的道德差异，抑或只是价值观的不一致。

丹尼尔·丹尼特把这种思想实验称为“直觉泵”（intuition pumps），以说明思想实验并非论据，只是激发直觉、使之清晰、透明的方式。但真正的问题在于准确解释直觉在道德推理中应该发挥什么作用。通常其作用似乎至关重要。比如，当道德直觉与道德准则相冲突时，这通常被当作质疑准则的理由，而不是抛弃直觉的理由。

要把直觉放在恰当位置，就得清楚直觉是什么。有时直觉被认为是天生的，但实际上没有理由认为直觉与生俱来。有些可能

是天生本能，有些是通过生活经验获得。不管通过何种方式获得，直觉让我们在有意识的理性思考缺席的时候，做出自发并且常常是强烈的判断，有时甚至与理性思考之后得出的结论正好相反。如果有人要求我们为直觉做出理性的辩护，我们可能做不到；即便能做到，若我们够诚实的话，我们会注意到我们实际所做的是事后说理、事后追溯。理性论证也许的确能证明直觉是合理的，但这不是因为我们拥有对的直觉。

这种直觉不仅在伦理学中有重要意义，可以说，这对几乎所有（如果不是所有）形式的理性探索都至关重要。比如，哲学中一个最古老的问题是：什么是知识？最古老的一个回答是：确证的信念。但我们可以用直觉泵思想实验来质疑这一回答。你的邻居有一辆白色迷你库柏，你从前窗往外望，看见在马路那边，她的车停在房子外面，房子里灯亮着，窗帘后面有人影晃动。所以你确信邻居在家，而她实际上真的在家。如果这不是知识，那什么才是知识？但是，事实上你的邻居刚回家才5分钟。之前4个小时是其他家庭成员在家，其中一人把她的白色迷你库柏停在了屋外，这辆车看起来与邻居的车差不多。所以如果你打开窗户，然后因为同样的原因，得出邻居在家的结论，可能就是错的。因此确证的信念结果是否为真似乎纯属运气问题。这种情况下，肯定不能说你拥有知识吧？

思考这种问题的时候，直觉似乎又一次发挥了重要作用。很多人都有种强烈的感觉——思想实验表明其实你没有知识。但如果让他们解释这是为什么，你会发现很多理由都是事后追溯，不一定是支持该判断的根据。理智可以证明理由正当与否，而直觉可以核实理由。

这是否意味着伦理学和各种其他形式的推理不过是为无理性

的感觉提供体面的理性外衣？希望不是。依赖预感与完全信任任何本能的感觉是不一样的。比如，理性可以表明某些直觉是不合道理的偏见或不理性的曲解。即使我们忍不住产生这种自发反应，但我们可以在此基础上改变接下来的行为。

但完全没有直觉判断只有理性是不行的，承认这一点很重要。要更理性，就是要让单纯依靠直觉的程度最小化，但也要意识到不能完全摒弃直觉。即使你认为我有所夸大，但从实用主义角度来思考，直觉判断在实践中（如果不是在理论中）通常能发挥一些作用。从最根本的层面上说，我们没有足够的时间深思熟虑，按照纯粹理性的要求把问题想得那么透彻。因此，直觉不是理性的替代，而是必不可少的“同伙”。

---

1. 《眨眼之间》中译本由中信出版社于2011年12月出版。——编者注

10. 外在美和内在美，哪个更重要？

心理医生

这似乎就是有关鸡与蛋的问题：珍惜自己，就会照顾好身体，照顾好身体，就会愈发珍惜自己。通常人们认为，照顾好身体不仅是积极自爱的表现，而且是提升自爱的方法。这不无道理：我们是思想和身体的统一体，因此若思想状态与身体状态之间毫无瓜葛，那才是很奇怪的。在任何层面做出改变都很可能导致这个系统中其他地方发生改变。

但有没有可能这两者之间的联系并没有我们所想的那么直接呢？恐怕没有多少人会赞同希腊犬儒学派的观点，认为理性是唯一重要的，因此根本不应该关注身体或外表。但没这么极端的观点——极端的观点大意是说身体不过是一具包含灵魂的躯壳，不应该给予过多关注——肯定还是大有市场的。

当然，没有谁会建议人们忽视健康和保健。但是，提倡漠视身体的观点可能在涉及外表时更有意义。我们为什么要关心今天过得如意还是不如意，皮肤是不是有皱纹，衣服和配饰有没有表明我们的身份？当然，真正重要的还是我们的品性、价值观和兴趣，以及如何待人接物？

当人们热爱生活、轻松适意的时候，我们往往发现此时的他们特别有魅力，不论与传统观念的美是否相符。人们禁不住起疑，过于关注外表可能是肤浅、错误的，真正的美来自内在。

但我们不能忽视这一事实，我们是灵与肉的统一体。那么，

有没有什么可以为自我美化作辩护呢？可以从这里开始——乐于让自己好看的倾向在人类文化中是很自然的，且普遍存在。但这也没有太大作用。撒谎和欺骗同样如此。自然的东西未必都要给予认可和鼓励。

对于打扮而言，有一些实用主义的理由。我们不得不通过呈现自己的方式来与世界交流，因此从这方面进行一些思考是有价值的。若你穿着凉鞋、短裤和花哨的热带衬衫，出现在正式的工作面试场合，你要是得到了这份工作，那可真该奇怪了。

还有一些习俗和礼仪问题要记住，比如根据场合恰当着装。当然这极大取决于我们是否认可特定的习俗。你可能会觉得无尾礼服是精英主义，所以刻意避免，即便这会让你处于不利地位，但是参加葬礼时你就会愿意遵从社会习俗。

还要记住一点，对外表的关注能改变我们的感觉，因此这可以成为一种有效的自我干预手段。比如，从穿黑色衣服改成穿亮色衣服可以改善心情。有时重拾对外表的信心能为我们提供个人所需的动力，促使我们继续努力，改变人生。

因此，我们可以允许自己对外表保持一定的兴趣，这在我们的生活中能发挥积极作用，而不一定意味着我们会变成“穿普拉达的女魔头”，让真实的自己躲藏在一层层的精心妆容背后。但是我们怎么才知道什么是合适的，什么是过度呢？

你可以注意这样一些迹象，比如，如果我们把大部分时间和资源都分配到对身体的关注上，忽视更有价值的追求，或我们的身份认同极大取决于我们在别人看来怎么样，以至于如果不戴着

面具我们便无法面对世界，那么显然我们就是过于关注外表了。美国心理协会的一份报告指出，有一项研究表明，女孩如果把自己的身体当作让他人产生欲望的对象，会损害她们对自己身体的自信和舒适感。

我们还可能成为让人压抑的、不现实的理想美的奴隶。这样的例子俯拾皆是。几年前，英国广播公司有一个纪录片，题为《我的小胸和我》，追踪了3个忍受不同程度的疼痛和功能紊乱的年轻女性。她们试图解决问题的方式各不相同，其中包括一些非同寻常的方式，比如真空吸盘和光疗丰胸。这其中所耗费的时间和情感能量真的值得吗？

人们另一个普遍理想是希望自己看起来永远年轻。比如，整形外科手术引起了支持者和反对者双方的强烈反响。“为什么不去做呢？”前者如是说。毕竟，这不过是普通的自我保健的一种延伸，它能使我们的日常生活变得轻松许多，特别是如果我们的工作环境要求人们外表年轻的话。

但反对的理由似乎要有力得多。外科手术的成本和不可预知的风险就足以令人退却了。反对者认为我们不应该追赶潮流，崇尚年轻，这种观点并非无关紧要。但也许最根本的原因是费尽心机最终会适得其反。不管我们进行多少次整容，年龄总是笑到最后的那一个。因此，我们最好有所准备，寄希望于其他的满足感的来源，而不是为了维持这一个而绝望挣扎。

适度关注外表与过度关注外表之间没有清晰的界限。生活往往如此。过度还没有达到极端的程度，只有根据特定的人或情况才能判断。我们要学会根据这些东西在我们的生活、经济和日常人际关系中的作用，自己去划清界限。

有些人凌乱的外表反映出混乱的内心，还有些人在整齐、光鲜的外表之下隐藏着深深的痛苦。对前者来说，理个发，把自己弄得更整洁，更关注着装，这些可能是自我改善的第一步。而对后者来说，进步可能意味着敢于不化妆就走进商店。

因此，真正的问题不在于我们应该做什么或不应该做什么——涂口红还是穿马诺洛斯的鞋，重要的是反思这种自我关注对我们有什么意义，在我们生活中有什么作用。

哲学家

外表把我们所有人都变成了伪君子。几乎所有人都同意，我们不应该以貌取人，但是无论我们承认与否，我们所有人就是这么做的。心理学家表明，甚至是那些终生致力于反对偏见的人们，也会受到性别、种族成见的影响，甚至会受对名字的成见的影响，因为名字是社会阶层的微妙标志。

如果你觉得自己对这些偏见是免疫的，那就上网做一做哈佛大学的内隐联系测试吧。除非你的确与众不同，否则，无须透露太多，你就会发现自己会直觉地把某些性格和特征与一些刻板印象联系起来，而这些刻板印象正是你有意识地反对的东西。比如，你可能真诚地相信女性与男性一样有能力成为科学家——甚至你可能就是有这种想法的女性——不过几乎可以肯定，当你看到“科学家”这个词时，你脑子里更容易、更快想到的是男性，而不是女性。你还更容易把一些积极品质如智慧和善良同长相漂亮的人联系起来，而不是丑陋的人。

鉴于肤浅的判断如此根深蒂固，所以如何展现自我这件事会引起政治和个人困境，对女性而言尤其如此。如果顺从公众期

望，我们可能会成为固守有害成见的“从犯”；如果公然违抗公众期望，你可能得付出代价，因为不管人们说什么，至少大部分人会对你有偏见。所以，顶住以强化偏见的方式来呈现自己的压力，这种行为固然令人敬佩，但如果坚持要求人们不顾个人利益，抗拒这个即便公然反抗也无济于事的体制，就实属过分要求。

但是，我们可能过于乐观地接受这个世界，而不是挑战这个世界。比如，试想一下，很多人发现注意外在形象有助于提升自尊心。这也许没错，但有很多不好的东西也能支撑自我意识，如拥有很大权势或沉迷于谄媚奉承。与其他一切一样，形象良好的价值并非是纯粹通过它让我们感觉如何来衡量的。

另一方面，受过教育的人倾向于夸大事物表面的浅薄性。蔑视外表常被视为在智力上有优势的标志，即具备比肤浅大众看得更远、更深的能力。不过尽管大多数事物确实比我们肉眼所见的更有内涵，但不能由此推断，所有最真实、最重要的东西都是我们肉眼看不见的。在很多情况下，这是一个未经核实的假设，其基础是思想史上反复出现的表象与实质之分。

这种对比最极端的情况见于柏拉图和康德的著作。柏拉图的观点是，物质世界的一切都是理想的不完美摹本，而理想只存在于不可感知的形式世界。康德的观点是，我们只能接近事物表现出来的“现象世界”，而事物真正的“本体”世界是超越人类经验的。但即便柏拉图或康德是对的，表象和实质之间的日常区分才是在物质或现象世界中能完全运用的东西。因此我们会说某人表现的是什么样，“实质”又是什么样，但这个实质与未知的形式世界或本体世界毫无关系。因此，柏拉图和康德的形而上学对现实生活中对表象与实质的区分并无帮助。

通常我们不是从表象和实质的角度来思考问题，而是更擅长思考我们所在的这个现实中的多个层面。不同层面的出现，取决于感觉或描述的方式。比如，以甜甜圈为例。从人类感觉和日常描述的层面来看，它是软软的、轻轻的、中间有个洞的圆形结构。通过电子显微镜来观察，由物理学家来描述的话，整个甜甜圈都变成了一个洞：有一大片空间，原子环绕其间不停地运转。但是这并不意味着人类感觉层面的描述是“纯粹表象”。两种层面都是真实的，即便是让物理学家谈论哪一个层面有意义，也要取决于甜甜圈到底是作为研究对象还是研究者的食物。

但是人们常说，科学表明，物体并不以真实面目示人。如果这么说的话，他们就是相信了一种普遍原则，这一原则也常被人认为是柏拉图和康德的训导：通常隐藏的东西比可见的东西更真实。但是你只要稍稍思考一下，就知道这根本讲不通。比如，你不会说，每次你打开一个俄罗斯套娃，刚拿出的这一个娃娃就比套在外面的那一个更真实。它们都是同样真实的。同样，物体和人以某种微观或宏观的方式被“包裹”起来，这一事实本身不能说明哪一层包含了最伟大的实质。

这对我们怎样从身体和个性两方面来呈现自己具有重大意义。我们不能假设，一个人的思想比外表更能反映他的真实面貌，不仅仅是因为其外表可能是其思想作用的直接结果。最为明显的是，人们呈现自己的方式可以在很大程度上表明他们真正的价值观是什么，而这些价值观可能连他们自己都没有意识到。

但也许现实的多个层面的最大意义在于，反击总是假设不存在于我们意识中的东西比存在的更能表明我们真正面貌的表面弗

洛伊德主义。因此，当一贯性情温和的人大发雷霆时，人们会抱怨说他们现在本性毕露了。但这么说是没有理由的。为什么不说即使最温和的人也具备大发雷霆的可能性呢？如果我们打开了一个面容平静的俄罗斯套娃，发现里面有一个满脸怒气的娃娃，那也不是说我们发现了一个人的真实面貌，只是发现了他更小、通常隐藏得更好的一个侧面而已。

因此，与表面所见的相反，表面可以与任何东西一样真实。现实是分不同层面的，可见的并非比不可见的更真实或更不真实。因此，智者也懂得欣赏表面的真理，而不仅仅是隐藏在表面背后的真理。

11. 为什么下定决心后总是无法坚持到底？

哲学家

烧水壶里不能烤面包，我觉得这不是个什么宇宙之谜。任何人如果花几个小时试图用烧水壶来烤面包，都会理所当然被看成是怪人。我觉得那些把意志薄弱视为严重问题的哲学家同用烧水壶烤面包的人是半斤八两。他们苦苦思索，不断询问："为什么我们不做那些我们认为自己应该做的事情呢？"我冷眼旁观，心想："你们应该多出来活动。"如果纯粹依靠逻辑、遵循规则运行的机器总是在工作中没有理由地半途而废，这的确会是个谜，但任何人类行为的观察者都不该把人类的意志薄弱视为不正常现象。

这是心理学早就该从哲学那里接手的一个问题。人的思想没有一个单独的控制中心，相互冲突、自相矛盾的欲望是可预料的，现在看来这一点是明白无误的。我们的脑子里仿佛有不同的声音在要求不同的东西，得到满足的那一个声音往往并不是最明智的，甚至不是发言时间最长的那一个，而是在作决定的关键时刻叫得最响的那一个。因此，意志薄弱不是一个悖论：人们所做的不是真正想做的事；相反，最好这样描述：人们所做的不是在权衡之后最想做的事。这其中并没有逻辑冲突。当你摇摆不定的时候，行为举止自然有所不同。

但心理学至少给哲学留了一点儿可以思考的东西，即斯蒂芬·P·施瓦茨那饶有趣味的说法：从逻辑的角度来看，许多时候从理性角度来说，令人费解的是意志力，而非意志薄弱。以戒烟为例。比如你每天吸20支烟的习惯已经养成几十年了，而现在你想

戒掉它。你选好了时间，定好了日期，然后，一卷塞满烟叶的纸卷“恳求”你来吸它。如果你听从了召唤，真的会有什么影响吗？纵观全局，再吸一根烟没多大害处。这并非不合逻辑，而是确实如此。当然，同样也就可以再来一根、再来一根、再来一根……

如果你想戒烟，那就必须要有最后一次，这是理所当然的。问题在于永远没有很好的理由让你认定这一根烟就应该是最后一根。因此，似乎再来一根绝不是不理性的，根本没有理性的理由可以让你认定这一根烟就应该是最后一根。这同样适用于再来一杯酒，再来一块蛋糕，再晚一天去健身房。

我认为解决方法在于，为达成既定目标，有时我们必须做出随意的选择，决定我们应该从哪一步开始来达成目标。这根烟还是那根烟是最后一根并不重要，只要其中有一根烟是最后一根就可以。同样，没有哪块特定的蛋糕会破坏我们的节食计划，但我们必须拒绝足够多的蛋糕，否则永远也别想减肥。因此，矛盾的是，我们发现自己的确有充分的理由去采取一系列行动，但其中每个行动都是我们根本没有充分理由单独去做的。这是很难理解的一种思想，很少有人能够推理到这一步。因此，意志薄弱者不是不理性的生物，并非任凭热切的欲望否决经过冷静的理性分析得出的对自己最有利的做法，对意志薄弱者来说，有限的逻辑比根本没有逻辑更麻烦。

哲学家不是唯一对意志薄弱的人产生误解的人群。常识表明，我们在下决心这件事上面临的最大难题就是坚持。在我看来，我们的真正问题在于不明白什么时候应该放弃。荷马·辛普森的建议引人注目，但可能不是最明智的：“你尽了最大努力，却失败而归。教训就是：永远不要努力。”但我们也不应该无限期地坚持下去。智慧要求我们懂得什么时候应该放弃，尽管肯尼

·罗杰斯与亚里士多德看起来不太可能是搭档，但从他们俩那里你可以学到有关这个话题你想知道的所有东西。

亚里士多德最不朽也最有用的见解是，美德并不是纯粹的好东西，并不是拥有得越多就越快乐，它实际上是有一定量的东西，我们可能拥有得太多或太少。决心就是个完美的例子。决心太少，你会显得软弱、优柔寡断；决心太多，你就显得不够灵活、太过狭隘或狂热。应该像肯尼·罗杰斯歌中的赌徒一样，能够看清手上的牌，知道什么时候该出牌，什么时候不该出牌。

是什么赋予这位赌徒智慧？他必须一直做的是推测对家手中的牌，根据推测和桌上的赌注，来权衡自己手中牌的价值。要做到这一点，他必须一直关注的是，随着新信息的出现，形势会发生怎样的变化。本来值得冒险一试，但如果赌注太高，继续冒险就变成了鲁莽。原以为是一手好牌，但如果你知道了对家的牌，那你手里的牌可能更好，也可能更糟。赌徒犯的最初级错误就是一抓起牌就判断牌是好还是糟，并决定要么现在出牌，要么留到最后。

现实生活中，不管我们手中的牌是被派发的，还是自己自由选择的，这个基本原则同样适用。我们着手去做一件事，是因为我们至少能初步确定手中的牌是胜券在握的。但一旦开始了，现实总是习惯于告诉我们，我们最初的估计是错误的。我们可能仍然珍视我们所追求的东西，但我们也逐渐明白，达成这一目标的代价已经升得太高了。可能最重要的是，这个代价包含了我们决定坚持到底的过程中没有做的那些事的机会成本。想想你用火柴棒搭建卡蒂萨克号模型花的那么多个周末，原本你可以用来享受多少次航海旅行啊。

柏拉图认为，任何人如果真正相信某种行为是正确的，就会坚定不移地去做。如果他说的没错，那么决心的薄弱可能是信念薄弱的标志。另一方面，如果事实——或我们觉察到的事实——在变化，而我们的信念保持不变，就可能是决心过多。那么此时最需要的是理清信念，而非鼓起勇气。

心理医生

如果我们下定决心要实现在某种意义上很难达成的目标，往往会发现自己在遭遇第一个障碍时便知难而退。或者我们在目标早就过期作废之后还无谓坚持，实际上是在追求一个已经失效的目标，唯恐自己成为半途而废的人。人们左右为难，无法决定是否对下定决心之事坚持到底。他们苦思冥想，是加倍努力、坚持到底，还是见风使舵、顺其自然——毕竟人生苦短。

现在的问题不是缺少关于如何下决心并坚持的建议。我们可以归纳出几条经验之谈，比如把远大目标拆分为易管理的小目标，设定具体、现实的目标，把你的目标告诉别人，给自己一些小奖励等。但这些都无法阻止我们陷入决策困境。如果你正考虑放弃一个目标，我建议你作一些调查，首先自问这个目标对你而言是否合适。如果是，就坚持到底；如果不是，那就放弃。

第一步，是无论以前如何，思考此时这一决心对我们来说是否合适。我们往往未经深思熟虑便设定目标，没有认真思考这个目标对我们有多大价值，是否值得付出努力。任何涉及违背性情或习惯的事，可能都需要付出努力。有时我们一想到这一点，决心便消散了。

因此，坚决审视你的价值观，这是有必要的。你真正想要

的和你认为自己应该想要的，这两者之间是否不一致？你是否被动地接受了别人的价值观体系？你的价值观是否相互冲突？是目标本身有价值，还是达成最终目标的手段有价值？如果将其重要性定为0到10分的等级，你会给它打多少分？问这个问题能给你一些有用的信息，比如，我们可能很想学拉丁语，但就是没有做好足够的准备去学，因为还有很多其他事情要做。

但通常你所下的决心没什么问题。不管你是怎么想的，你很满意自己真的要戒烟了。你的确开始做了，热情十足，但是很快你就发现自己又开始吸烟了，你不无遗憾地得出结论，自己就是缺乏意志力。

这可能是个错误。把“意志力”视为我们拥有或没有的一种内在能力，这是错误的，而且达不到预期效果。真相其实是：我们的确真的想要某种东西——做创造性工作或让自己更健康——但我们也想要别的东西：享受、舒适或者就是不必努力。永远不要低估非我们所愿却仍让我们违背初衷的力量，不要低估长期习惯的破坏力。

我们的欲望和意愿可能不一致，有些致力于满足我们现在就想要的，有些对获取长久幸福更感兴趣。前者往往是赢家。但如果我们清楚地知道前进的方向，那么下一步就是查明动机把我们引向何方，寻找更有效的策略，重新调整方向。

说起来容易做起来难。从多年与成瘾症打交道的经验中，我意识到人们主要得防备两个“小鬼”。一是不经思考就行动：你经过蛋糕店看见杯形蛋糕，突然心血来潮，立刻买了一个，囫囵吞枣地吃了。二是自我辩解：比如，欺骗自己，让自己相信只有今天是个例外（今天是你的生日，或今天你压力特别大）。

此时我们如何看待意志力甚为重要。在《奥德赛》中，尤利西斯知道仅靠咬紧牙关、下定决心，是无法抵挡塞壬的诱惑的，因此，他让水手用绳子把他绑在桅杆上。他的意志力在于借助外力，阻止自己凭感觉行事，因为他意识到将来自己可能会受到诱惑。在更为普通的日常情境中，我们仍然可以找到办法把自己“绑在桅杆上”，让自己远离诱惑，或者做出一些让自己无法逃脱的有约束力的承诺。只有向前看，做好准备，我们才能智取，战胜自己。

当然，你正在考虑的是重新吸烟还是放弃攻读博士学位，这是有区别的。在第一种情况下，你更容易清楚地看到自己的决心才是正确的，很容易看穿我们思维中的一部分忙于做出的辩解。第二种情况更为复杂，利弊更均衡。

假设你攻读博士学位已经好几年了，你一直在奋力挣扎：导师不近人情，自己缺乏动力，忽视了朋友和爱好。目前为止，你甚至没有想过放弃，但就在今年报到之前，你开始思考，是否无法再忍受了。但你对此投入了很多，而且你不想做一个半途而废的人。你最终会实现目标。

不屈不挠当然是人生中的一种重要美德，只是其价值被人们说了太多次，以至于最后被夸大了。实际上，顽固地坚持追求已经不再适当的目标并不比早早放弃更好。在这方面要避免的一个重要陷阱是，依据我们为此目标投入了多少金钱或其他代价来作决定。在攻读博士学位这种情况下，多年的辛苦和学费应该是与是否放弃不相关的。你需要考虑的只是现在它对你来说有多重要，不是在你开始攻读时它对你有多重要。

当然，如果一个目标根本不可企及，那做出放弃的决定是很

容易的。我们常常发现不了不可逾越的障碍，但只要在其中加入一点客观色彩，就能还原其真实面目了。真正让人难以做出的抉择是放弃那些只能以牺牲健康、感情或快乐为代价才能达成的目标。这样的代价真实而沉重。通常，没有什么运算法则能让我们摆脱这个困境。你必须思考优先次序，决定是否值得继续。但如果对目标的追求会毁了对你而言非常重要的东西，比如健康和感情，那么放弃可能是唯一理智的选择。

12. 为什么不管多努力，还是觉得自己远远不够好？

心理医生

家庭治疗的先驱之一维吉尼亚·萨提亚是从一个黑铁桶中得到了启发，她记得在从小长大的威斯康星州的那个农场里有这么个铁桶。这个铁桶在不同时期装着不同的东西：有时装着妈妈自制的肥皂，有时装着给农场工人吃的炖菜，有时装着花床的粪肥。谁想用这个铁桶，都必须先看看此时里面装的是什么，装得有多满。她觉得在描述她的客户对自我价值的感觉时，这个比喻很实用。“很满的桶”成为与较高自我价值相关的一切的标志，“不满的桶”则相反。萨提亚称为自我价值的东西就是我们所说的自爱的一种形式。无论我们给它贴上什么标签，真正重要的是我们是怎么想的。我们应该往桶里装上哪一种形式的自爱？

最近我们更常谈论自尊这一话题，自尊的意思是某种积极的自我评价。世界上到处都有人被诊断或自我诊断为自尊心低下。世间万恶之事都出于此，这几乎已成为不可挑战的正统观念，而重新将耗尽的空桶装满被视为通往健康和幸福的必经之路。

因此，可能你会试图做一些事——如自我肯定——来提升自尊。比如，你站在镜子前，反复告诉自己你是多么可爱，多么成功。但是让自己注意到理想和现实之间的差距会让我们感觉更糟。

另一个值得怀疑的策略是敦促自己做出更多成绩，希望自尊能因此而得到提升。但我们可以把这比作一只漏桶，要把它装满

就得一直往里面加水。一旦停止加水，水位就下去了，突然之间你就会发现自己自尊全无。

自尊心过强也非生存之道，因为这会导致我们不自量力，让我们变得傲慢自负。路斯·哈里斯在有关接受与承诺疗法的文章中恰到好处地提了一个问题：“你有没有试过与沉溺在积极的自我判断或满脑子想着‘我很成功’、‘我是冠军’、‘我是赢家’的人，在开放、尊重和平等的基础上，建立高质量的感情？”他还指出，研究发现，自尊心强与一些不受欢迎的特征相关，如自恋、有偏见，以及面对他人诚恳的意见反馈时做出的自我防御。

心理学家史蒂芬·平克说，“过去二三十年以来，有关暴力最普遍的错觉就是暴力是由自尊心太弱引起的。自尊心是可以测量的，调查表明，只有精神病患者、街头恶棍、地痞流氓、会使用暴力的丈夫、连环强奸犯和仇恨犯罪罪犯的自尊心不在正常范围内。”

因此，我们应该以什么作为目标呢？这不仅仅是关于积极自我评价的问题，因为这与我们的实际表现分不开。只是努力提高自我评价而不注意自己的行为是没有好处的，比如，明知自己行为自私、不体谅他人，或自己并没有尽全力，却要说服自己我们很伟大，这有什么用呢？不管每天早晨我们重复多少次对自我的肯定，也无法替代做一份诚恳的自我评价清单，实实在在地付出努力，做一个更好的人。不幸的是，这份清单可能包括自我批评，也包括自我表扬。

可能有人会说，非常感谢你，不过我们已经做了足够多自我批评了。的确如此，诸多迎合这种需要的书名也证明了这一点：《控制内在批评者》、《内在批评者的自我疗法》、《超越内在

批评者》、《应对内在批评者》、《解除内在批评者》。

但与此同时，社会心理学研究表明，我们在许多方面都被蒙蔽了双眼，其实我们的自我批评还不够。大部分人都相信自己的能力高于平均水平，一般都有至少某一种自私自利的偏见。譬如，一段时间以来，心理学家相信，我们倾向于把成功归因于自己，把失败归因于外在因素，但在评价别人的行为时，却往往把原因都归结到他们自己身上，而忽视环境的影响。

我们怎么会如此乐于自我批评又如此容易受蒙蔽呢？也许我们没能恰当区分两种类型的自我批评。一种是仇视自己，其反面是善待自己；另一种是勇于坦诚自己是什么样的人，其反面是自我欺骗。因此，我们可能对自己过于严苛却不够客观，反之亦然。充满敌意的自我批评对自我改善没有好处，内心的自我鞭笞不能帮助任何人成为更好的人。但客观与自我同情可以组成一对好搭档：有一个内在批评者也无妨，只要它的声音是和善、理性的。

因此，自爱最恰当的形式不是自尊心强、自视甚高，而是佛教徒所坚持的对自己怀有仁爱之心，或我们所说的自我接受。神经学家、认知治疗师大卫·彭斯对此做出了回应，他在自助类经典著作《伯恩斯新情绪疗法》（*Feeling Good*）一书中提出，对自尊的建设性理解，就是要像对待亲密朋友一样对待自己。

这不是说可以一直放任自己。心理学家保罗·吉尔伯特对此提出了一个非常有用的区分方法：富有同情心的自我纠正是渴望改进，而基于羞愧的自我攻击是渴望惩罚。路斯·哈里斯有一个非常实用的提示，评估自己的行为和审判自己之间有显著区别，前者是有效的，后者不是。自我接受意味着不再进行整体性

的自我审判，而不是无视我们的行为及其影响。

哲学家

伊曼努尔·康德把绝对律令定义为“代表一种本质上具有客观必然性的行为”的命令。今天，我们饱受绝对律令的狂轰滥炸，其中最普遍的一个是爱自己。不幸的是，这并不是从普鲁士哲学家严谨、系统的思想中得来的，这个命令更多来源于有关积极思考的观念，这方面的“专家”从推销自助课程的商贩到流行歌星都有。

例如，由强尼·默瑟填词、平·克劳斯贝演唱的《最爱美好》这首歌中的命令。看到歌词内容就会发现，我们可以把它称为克劳斯贝的“绝对律令三部曲”：消除消极情感，抓住积极情感，不要与中间先生厮混。对此简洁的“绝对回答三部曲”是：错，错，错。尤其是提到如何看待自己的部分。

首先，让我们抛弃需要消除消极情感的想法。这是反哲学的律令，因为哲学建立在批评与挑错之上。从柏拉图的对话录中，我们看到苏格拉底毕生所为甚少，他只是告诉人们为什么他们是错的，此后，这个学科的平衡点始终牢牢立于消极那一边。

如今，消极情感往往会受到诋毁，但我们迫切需要正确的消极情感。大部分人都愿意相信什么是真，不愿相信什么是假。我们想了解一个真实的世界，不是一个被痴心妄想、无知或偏见扭曲的世界。但是，如果我们足够坦诚的话，其实我们大部分的信念都是基于不充分的信息、道听途说、专家论证或大众观点。当然是这样的：人生真的太短，不够用来严格审查所有信念的基础。因此，如果我们希望自己的信念是合理的，就必须警觉信念

可能出错的方式。我们必须培养敏锐的内在批评者，让它能够为合理的怀疑找到理由，找到与我们当前所持信念相反的证据。这是哲学这门学科最注重培养的东西。

但是，只有当它尽可能客观、不涉及情感时，这个内在批评者才能最好地发挥作用。人们越是认为一种信念属于自己，就越不愿意客观地思考与此相反的证据。这不再是一个简单的对错问题，而是有关你是否愿意放弃你觉得自己拥有所有权的东西。

同样，如果你对自己是好人还是坏人想得太多，那么思考一种行为是对还是错就会更难。改变主意可能意味着对过去的行为进行严厉的评判，这很容易导致自我防御机制的出现，也就是千方百计找理由让自己相信自己一直都是对的。

这就是为什么从哲学意义上来说，最好的内在批评者既不美好也不肮脏，既不温和也不严苛。其实这个批评者与你本人根本毫无关系，只与信念有关。如果这听起来客观、冷酷，那是因为其本身就是如此，也最好如此。哲学常被指责过于理性，说得好听，是哲学把情感斥为不相干之事；说得难听，是哲学把情感斥为有害干扰。但提到自我批评时，哲学备受批判的这一缺陷恰恰是其最大的优点。

我们不是要试图消除消极情感，而是需要培养那种会让我们清晰判断的、公平公正的消极情感。这要求我们去思考我们自身及我们的观念有什么问题，而不是仅仅觉得自己糟糕透顶。这既不是自爱也不是自恨，而是理性的自我判断。因此，关于用什么来替代诸多自助专家所倡导的对自己给予积极肯定的命令，我建议每天早晨站在镜子前重复："我是一只脆弱、愚蠢、可怜、失望的没有毛的猿，这没什么大不了。那么，既然上帝没有

把我造好，我怎么做才能成为最好的自己呢？”

但是，要做最好的自己，我们就不能太感情用事。接受真实的自己只是一个开始，此后我们还需要做一些事。几年前我采访英国保守派哲学家罗杰·斯克鲁顿时，很强烈地意识到了这一点。我被他的话深深打动，他说有必要“让自己更讨人喜爱”。现在人们普遍认为，每个人都应该被爱，不管他们是谁，不管他们做什么。抓住积极情感。关于被爱是每个人的权利，而你必须负责让自己值得爱的观点是荒谬的。

可以肯定，我们通常就是这样看待自爱的。除非你先学会爱自己，否则你不可能爱别人，这已成为老生常谈。但即便如此，也无法推导出你的自爱能够并且应该不劳而获。

再举一例，1971年斯特普尔歌手的成功之作《尊重自己》中的启示。这是一个值得赞赏的律令，但正如歌中所表明的，尊重自己也要求你尊重他人。正如歌词的开头所述：“如果你不尊重你所见之人，怎么可能认为别人应该尊重你？”你通过让自己值得尊重而尊重自己。自爱必然也是如此。爱自己而不管自己是否值得爱，这是徒劳。

但无条件的爱难道不是最好、最纯粹的爱吗？也许对上帝来说，的确如此。毕竟，既然他创造了有着所有弱点和缺陷的我们，他便有责任像父亲一般仁慈对待每一个人。相反，对纯粹的凡人而言，无条件的爱似乎是件蠢事。也许存在一种普遍的、对所有人类的广义的善意，但是爱之所以让我们深受感动，是因为爱的对象是个体的我们。无差别的爱自然有合理之处，但只有我们真正欣赏一个人所真正具备的好品质，我们才会重视和珍惜他的独特之处。

因此，要让自爱有价值，就必须能够从自身找到值得爱的东西。斯克鲁顿言之有理。我们不是要努力去爱自己，而是要努力让自己值得爱，接下来的事自然水到渠成。

这让我们开始思量平·克劳斯贝的最后一个律令：“不要与中间先生厮混。”他真是大错特错。“中间先生”是哲学家最好的朋友，你应该尽可能多地与他待在一起，因为他能教给我们很多东西。建设性的自我批评要求你同时评估消极因素和积极因素，通常会让你得出某人既不全对也不全错的结论。同样，如果我们真想让自己值得自己和别人爱，就需要鉴别自己身上哪些东西值得爱，哪些不是特别讨人喜爱但尚能接受，哪些真的需要努力去改变。

因此，克劳斯贝的绝对律令需要彻底重写。改成：“你必须减少积极情感，接受消极情感，致力于自我肯定，与中间先生合作。”可能没那么朗朗上口，但至少具备真实这个美德。

13. 为什么难以正视现实，永远活在自我欺骗中？

心理医生

很显然，人们都擅长自我欺骗。例子不胜枚举：假装相信配偶忠诚，相信爱会得到回应，相信考试能通过或事业会成功，相信即使面对尴尬情形也能应对自如。我们固执地相信这一切，没有合理证据，反倒有一些恰恰相反的暗示和迹象，只不过我们对这相反的证据却视而不见。对于我们的动机、能力和前途，我们一直欺骗自己，不遗余力地对自己隐瞒令人痛苦的事实，一厢情愿地相信能给人安慰的谎言。

这似乎一直是个令人迷惑的现象，也伴生了一些问题：怎么会这样？这是好事还是坏事？能在多大程度上避免出现这个现象？关于这些问题的著述颇丰，但我们对此应该怎么做呢？如果我们是自我欺骗，那我们显然不懂这一点：我们为什么不能徜徉在让自己喜悦的无知中？假如你是在欺骗自己，你会想知道自己被骗了吗？

我们全心全意地接受自我欺骗是有很多原因的。恰当的自我欺骗可能无害，甚至可以说对我们有益。自视甚高有助于我们追求更远大的理想，战胜重重阻碍。这能创造良性循环，增加成功的可能性。或者能让我们应对生存问题，不至于陷入痛苦深渊。有几项研究表明，会进行适度的自我欺骗的人更快乐、更成功，而现实主义态度与抑郁关系密切。

正因其优点不容小觑，几乎足以让我们想要进行更多的自我

欺骗，而不是更少，但另一方面，其中也潜伏着危险，比如错误地判断世界，期望越高、失望越大，以及做出灾难性的决策。

更为重要的是，我们似乎没有办法逃避这种自我欺骗。我们都或多或少受其困扰。大多数人都过高估计了自己方方面面的能力，从驾车水平、智商到道德品格。因此，我们是否应该承认自我欺骗就是人类的命运？

但要注意到我们所讲的是适度的自我欺骗。我觉得不会有多少人会选择夸张的自我欺骗，比如相信自己是女王，或觉得中情局的人在跟踪自己。可以这么说，这种错觉会导致各种负面结果，几乎一定会影响你的正常工作与美好生活。

这种自我欺骗与那种有益的适度自我欺骗之间有着巨大的灰色地带。但一旦偏离了适度的乐观，以至于明明发现了相反证据还要一厢情愿地自我欺骗，那就进入了危险地带。也许在这附近要划上一条线。但自我欺骗是潜伏性的，时刻追踪它很困难。即便少许的自我欺骗的确是一种馈赠，但我们还是应该努力让它最小化，要致力于保持思维清晰，以帮助我们面对令人不适的真相，并采取有效行动。

但自我欺骗是怎么发生的呢？我们无须把自我欺骗完全等同于人际交往中的欺骗，自我欺骗不过是调皮的内在自我在玩“躲猫猫”的游戏。更有用的办法是把它看作一种目的明确的、系统性的对证据的误操作过程。我们如此迫切地相信他（她）真的爱我们，或我们是这场比赛的最佳候选人，以至于我们只会注意到迎合我们的偏好的证据，而对那些相反的证据则视而不见。

这一切之所以发生，是因为我们本是许多相互冲突的欲望与

意愿的综合体。也许有个小小的声音在我们脑子里低语："你确定吗？"但赞成接受这一无根据信念的声音更大，淹没了那一个声音。因此最终我们会歪曲真相。正常情况下，我们完全能够看到眼前的事实，但自以为是误导了我们，降低了我们筛选证据的标准。

如果自我欺骗是一种选择性注意，那么通过更客观地审时度势，培养自我质疑的习惯，至少可以在某种程度上避免自我欺骗。神经科学家戴维·伊戈曼在其著作《隐藏的自我》（*Incognito*）中指出了内省的界限，但也承认"我们可以学习像画家一样，注意我们真正看到的东西，也可以像瑜伽修行者一样，更密切地注意我们内在的信号"。

因此，我们可以通过一些方法提升自我质疑的能力，比如故意与自己唱反调，或问自己如果你的朋友遇到这种情况，你会对他说什么，或好友会对你说什么。也许你真的可以去问问好友的意见。让潜意识完全变成显意识，或让它对自己完全透明是绝对不可能的。行为动机通常都被迷雾所覆盖，但更清楚地了解我们错综复杂的思维是有价值的，这样我们至少可以变得更透明一些。

哲学家

自我欺骗太常见、太易于识别了，以至于任何人都不会怀疑它的存在。但如果问问自己你是怎么欺骗自己的，你会发现对自己做某些事情比对别人更容易。

向自己提问不会比把自己洗干净或教育自己更难。担任提问者和回答者、教师和学生的双重角色，一点也不矛盾。但人们到

底怎么能同时既是欺骗者又是被骗者呢？要做到这一点，你就必须同时既知道又不知道某件事，而你几乎无法做到既隐瞒自己的企图，又让自己发现不了这种隐瞒。

很多情况下，你可以把自我欺骗简化为一种修辞，用其他方法来解释发生了什么。如果你一开始就没有去寻找真相，那你就不是隐瞒真相。比如，一个没有天赋的歌手去参加真人秀试演，就不是自欺欺人地认为自己具备某种能力，只是他无法像别人一样听到自己唱的歌，而且没有足够的兴趣去努力这么做。同样，如果你怀疑自己患上了可怕的疾病，却刻意不看医生，那你不是对自己隐瞒真相，只是拒绝去寻找真相。

但在很多情况下，我们似乎无法避免得出这个奇怪的结论：人们在同一时间既知道又不知道某事。这怎么可能呢？这是因为我们有很多不同的部分，而这些部分并不是用同一种声音说话，也不是以同一种方式看待世界。常识告诉我们，每个人都有着单一的思维，里面“装”着所有记忆、信念和经验。但神经科学领域有越来越多的研究成果证实了许多哲学家思考了几个世纪的观点：这是个错觉。我们的思维是一个混沌的集合，里面有不同的冲动、能力、想法和感觉，这些东西并不总是整齐有序的，冲动可能会让你大口吞下自己渴望已久的蛋糕，而理智也会为其他东西所干扰。

自我欺骗之所以令人迷惑，只是因为我们以为自我是个独奏者，而其实每个个体的思想更像是一支爵士乐队，不同的乐器演奏着各自的曲调。通常情况下曲调和谐，我们听到的自我就像是听到同一首乐曲。但时不时地，乐队中的一员单方面奏起不同的旋律，如此不知不觉间，演奏出来的就是完全不同的

曲调。

因此，我们至少可以通过两种模式来思考明显的自我欺骗。其一，不存在欺骗，我们只是拒绝或没有能力关注我们知道或怀疑是令人不快的真相。其二，自我的不同方面思考不同的东西，而且信息不共享。我们可以把这两种情况分别叫作“不注意”和“分配性注意”，只有分配性注意才是我们通常所说的自我欺骗。

但是，有没有可能正如“注意”一词重复出现一样，这两者根本不是不同现象，而是同一种现象的两种变体？我是在观看艾伦·艾科伯恩的戏剧《四季祝福》（*Season's Greetings*）时想到这一点的。在剧中，内维尔和伯琳达的婚姻似乎糟透了。但是，只要有稳定的家庭生活，妻子和孩子都在，内维尔似乎就心满意足了，至少，他肯定不想只因为他与妻子关系冷淡就破坏目前舒适的环境。因此当他非常清楚真相，但无确凿证据证明伯琳达与留宿的宾客发生越轨行为时，他做了什么？他选择相信他们都喝醉了，发生越轨在所难免。当这位客人试图告诉他他们根本没醉时，内维尔只是告诉客人，他们都醉了，如果再说别的，就杀了这位客人。

这是自我欺骗吗？从表面上看，这似乎是一个简单的有关“不注意”的例子，即拒绝关注不愿面对的真相。但这么做并不会真正有效。真相太明显，不容忽视，但又令人苦恼，以至于人们不愿接受。因此内维尔必须安抚自己了解真相的那个部分，允许其他想法干扰自己，希望愤怒的那个部分不会被激怒，以至于做出令整体的他后悔的事情。这似乎更像是“分配性注意”，这说明自我欺骗涉及自我的各个部分相互争夺主导权。但在这场争斗中，没有哪一方大获全胜。

我的看法是，内维尔的情况似乎用这两种模式来解读都不适合，又都适合，因为其实只有一种模式：自我的各个部分所给予的注意。如果自我的任何部分都不给予注意，我们就能避免一开始就注意到令人不快的真相。如果只有一个部分给予注意，那么其他部分也许可以对此视而不见，让我们大部分时候得以规避显意识，但并非总能如此，这似乎就是自我欺骗。如果有一个部分过于坚持，或所有部分都给予注意，我们便无法逃避真相，会有平常的意识信念。

有趣的是，内维尔的情况在这种分类中占据中间位置。他未能成功地对明白无误、令人不快的真相完全视而不见，因此他似乎清楚发生了什么，并没有完全地进行自我欺骗，但他拒绝再继续关注他们调情，按正常趋势，这会逃离出他的显意识，他的显意识正忙于其他想法。他不需要彻底掩盖令人愤怒的真相的声音，只需要确保这个声音足够安静，让他能够忽略它，这意味着它像很轻的背景音乐一样，大部分时间他根本注意不到它的存在。因此，他不是自我欺骗，只是自我干扰，这是同一种东西，只是威力没那么大。既然自我欺骗无时不有，自我干扰自然更是无处不在。

不管这个具体解释对不对，有一点肯定是对的，即自我欺骗必须通过分配自我的注意力来进行解释。这是否意味着自我欺骗无可避免？在某种程度上，的确如此。我们永远不可能对自己完全透明，因此我们永远不清楚所有大脑哄骗我们的小把戏。但通过更好地理解这些过程是怎样运作的，从过去的经验中汲取教训，保持对自己动机的怀疑，我们就能学会变得更警惕。宿命论认为我们无力对抗自我欺骗，也许这才是最致命的自我欺骗。

14. 为什么地位高的人总能得到一切，该怎样看待地位？

哲学家

近几十年来，有大量证据表明，一个人的健康和幸福极大地受到他在社会中所处地位的影响。这个曾经让人觉得不可思议的理论现在变成了广为接受的事实，这主要得益于社会流行病学家如迈克尔·马默特及《不平等的痛苦》（*The Spirit Level*）的作者理查德·威尔金森和凯特·皮克特做出的贡献。

但是，正常或典型的现象并非总是一定正确或不可改变的。所有细致的人类学分析均表明，社会地位的内涵随地域与时代的不同而不同。譬如，在许多正统犹太社区，学识比财富更受推崇。40年前，英国教师的地位在5分制中得分为4.3，而最近10年这个数字降到了3.0以下。地位重要论这个观点本身也有着内在易变性，地位的内涵并非天赐的，而是我们赋予的。

因此，要应对地位重要论这一“事实”，不仅是简单地接受我们的经济地位的不可或缺的重要性，更好的方法也许是对我们到底应该珍视什么这个问题的答案提出挑战。最彻底的挑战是问一问如果完全消除地位之分是否可取。也许我们无法完全消除地位之分，不过，就像我们虽然无法消除谋杀，但这不会让我们停止去尽可能地减少它的努力。

有一种普遍观念认为划分地位在道德上是会引起人们的反对的，因此应该予以猛烈打击。这种观念的思路在于，所有人都具备相同的价值，而地位之分会让一些人高于另一些人，因此地位

之分会破坏基本的人类平等。无论在哪，只要有地位崇高者和地位低下者，就有不平等，前者会得到的利益和拥有的权力总会超过后者。

反对观点认为，完全消除地位之分是疯狂的，因为不管你乐意还是不乐意，我们在各方面并非完全平等。大卫·贝克汉姆和纳尔逊·曼德拉地位高是源于一个明显的事实，两人分别在足球运动和政治领域具备卓越才能。把这两个不太协调的人物放在一起是有意为之，因为这强调了平等主义也要结合对杰出的专业知识、才能或成就的适度的认可。也就是说，如果地位之分只发生在局部范围，那就是公平、良好的，是对一个人某方面卓越成就的认可；但如果地位之分是发生在整体范围的，那就是不公平的、有害的，它会让一些人高于其他人，不管在什么场合这些人都享受更高待遇。局部与整体范围之间的不协调在贵族社会表现得最为明显，有些人几乎在所有方面都享受更高的地位和更大的特权，而他们享受尊荣只是因为他们的出身，一个人的出身根本不该给他带来任何地位。

实际上，人们会自然而然、不假思索地把地位之分全局化。名人的言论总会受到追捧，尽管他们在这个主题上所知的并不比其他人更多。他们在预订餐厅和机票这类事上享有优先权。这并不是不可避免的。名人享有崇高的地位，与崇拜世袭制王国的国王一样，都不是普遍的社会现象。在社会中，我们应该致力于达到这样一种状态，人们因在本领域表现杰出而受到赞扬，在其他方面则与其他人待遇平等。因此，比如大卫·贝克汉姆，他只是作为足球运动员享有崇高地位，这才是正确的。但这并不意味着他应该在法庭上享有特殊待遇，或他的政见就比别人的更有分量。

但这种适度依照功绩区分地位的乌托邦似乎遥不可及。同时，我们可以开始思考是什么赋予人们一定的地位。有些情况非常简单：如果你是一个作品巧夺天工的木匠，那你就应该在木匠群体中享有崇高地位。但是每一种局部地位相对于其他地位而言又有自己的地位。举个例子，世界上最好的和平谈判家比世界上最好的宾戈游戏庄家更值得我们敬重。此外，我所做的局部、整体之分在现实世界中更复杂一些。有一些人的卓越成就可以用来证明对他的超越具体角色的尊敬及由此产生的地位是合理的。比如，让纳尔逊·曼德拉作为政治家享有崇高地位的政治才能，同样让我们有理由把他看作一个杰出的人。如果你有一家餐厅，你可能会觉得取消一个普通顾客预订的桌子，让给曼德拉，这没什么问题，大部分时候，甚至你的顾客也会欣然同意。因此，我们需要思考“地位的地位”：哪些变体最重要，一个人在拥有一定地位的领域之外应该得到多少尊敬。

我们至少已经有些清楚应如何看待地位了，我们能做的最实用的事情就是确保我们的生活和工作中，周围的人与我们看待地位的方式是类似的。比如，仅仅因为某人有钱，所以他就得到比别人更高的待遇，如果这让你感到厌恶，那就避免加入那些以财富作为地位标记的俱乐部、协会或社会圈子。谨慎选择你的朋友圈子，因为实际上我们的圈子怎么看待地位比那个陌生抽象的“社会大众”对我们的影响更直接。如果你发现自己瞧不起那些把地位错赋予人的人，你要记住，如果这么做，你同样是在进行地位的排序。地位的问题关键在于如何赋予某个人地位，而非是否赋予某个人地位。

心理医生

很多人类行为背后的动机，都是寻求名誉和财富，或哪怕只是在社会等级上往上爬一点点。这在我们的进化史中根深蒂固。我们追求地位，就像雄性黑猩猩通过拍手、跺脚、吵嚷着拖拽树枝来展示其优势一样。我们像黑猩猩一样，想成为“有影响力的人”，但我们没能看到其中的相似之处，在我们看来，我们自己的行为是与猩猩完全不同的。

这种动机在我们身上表现为强制性地与别人进行比较，竞争精神，试图登上事业巅峰，渴望获得财富、权力、名誉，渴望受到尊敬、得到认可。你可能会问，这有什么不对。这些目标是很自然的，我们所生活的社会也认同这一点，这个社会鼓励竞争，鼓励人们基于社会地位的外在标志来评价自己。

地位的问题在于，它经常与成就混为一谈，成就似乎的确是维持精神健康的“拼图游戏”中非常重要的一块。从短期来看，成就某事似乎能让我们感觉良好。成就感之所以会成为马丁·塞利格曼所称幸福的前5个要素之一，就因为这是人们不懈追求的东西。如果没有对我们具备达成目标的能力的信念——用心理学术语来说是“自我效能”——那我们的生活可能会受到限制和阻碍。

但如果人们因为自己实现不了自我期望而耿耿于怀，充满挫败感、失落感，念念不忘别人的成就，那么再成功的人生也可能被毁掉。认为世界上只有赢家和输家，并把自己归为后者，这对增加幸福感没有什么好处。

人们普遍会幻想，只要取得更大成就就能提升地位——更好的工作、更大的房子、更健康的体魄——就能终止令人痛苦的不满足感，让我们永远沉浸在满足感之中。但事实不是这样的，这种策略有可能让人生成为一场我们永远赢不了的比赛。在我们看

来总有一些人成就比我们大，我们一直拼命追赶，试图赶上他们。在不断攀比、以别人为标准评价自己的路上，压力、焦虑和抑郁在等待着我们。

但是，在看重地位的文化中坚决拒绝追求地位非常困难。哪怕我们有意识地拒绝这些价值观，基于社会等级的批判性自我评价仍然会悄无声息地潜入我们的灵魂之中。而且我们总是摆脱不了这种嫌疑：我们公然反对自己未能到达的地位，只不过是酸葡萄心理在作祟。

当然，世界各地的宗教传统早就对这种肤浅、世俗的物质目标有所警惕，宣扬远离这些目标，追求与自己、世界和他人更深刻的联系。著名灵长类动物学家弗兰斯·德瓦尔报告说，在13世纪，圣博纳文图拉曾断言：“猴子爬得越高，你就越容易看到它的屁股。”

警告我们不要毕生都去追求地位的并非只有宗教。斯多葛学派认为，地位是我们无力控制的东西，因此不要把它看得太重。亚里士多德承认，有些东西，如金钱和赞誉并非毫无作用，但其价值有限。毕竟，金钱只不过是用来达到目的的手段。而赞誉只有在我们受之无愧，并且它是来自我们所尊敬之人时才有价值。对这些哲学家来说，真正重要的是顺从理智，改善道德品格。

我们不必全都唾弃俗世，追求冥想式的生活（虽然有些人可能想这么做）。但我们都会面临一个问题，即应该在多大程度上认同对地位的渴望。我们是哺乳动物，因此我们知道崇高的地位可能会让我们感觉良好。但不能只是因为这种内驱力恰巧是我们复杂的“工具箱”的一部分，就认定我们必须盲目默许对地位的追求。人们很容易对自己说，“我无能为力了”，也容易为自己的行

为辩解，“我们是灵长类动物，灵长类动物就是会这么做”。

相反，我们可以承认地位会给我们带来小小的兴奋，但不要受其牵制。心理学家保罗·吉尔伯特说过：“对于性、名声、财富等好东西的欲望自古就有——它们通过我们才能起作用；但是否盲目遵从这类欲望也取决于我们自己。”我们可以质疑、挑战传统的观念，弄清楚成功对我们到底意味着什么。我们可以运用反思能力，自己来决定什么是真正值得去做的事，什么能真正让我们的生活有意义。

人生不一定就是竞赛，竞争也需要其他东西来平衡。伯特兰·罗素写道：“成功只是幸福的一个组成部分，如果为了得到这一部分而去牺牲其他部分，那代价就太高了。”当我们只关注输赢和所得时，有必要想想我们失去了什么。

我发现有两个观点特别有用。一个是保罗·吉尔伯特对追求功名是缘于威胁还是缘于价值观的区分。我们全力以赴地做事，是因为我们看重这些事，不是为了逃避对自身所处社会地位的焦虑。另一个来源于接受与承诺疗法，用路斯·哈里斯的话来说：“成功就是按照我们的价值观来生活。”

即使一定程度上的攀比是自然的而且是无可避免的，我们也可以通过专注于让自己满足的事、品味小事的乐趣、出于兴趣参加一些活动、寻找非竞争性的社交活动，来创造更多的平衡。我们无须把地位排除在美好生活之外，但应该把它置于恰当的位置。

15. 为很多事感到内疚，是有责任心的表现吗？

哲学家

像“有钱的大亨”、“苗条的芭蕾舞女演员”一样，“有责任心的成年人”中用来修饰名词的形容词往往被认为是理所应当的。通常情况下，成年就意味着为自己的行为负责任。对于责任的日常概念也不是模糊的：对任何能控制也能合理预测的事情所带来的后果，你都负有责任。这适用于我们做过或忘做的事情所引起的后果。如果没能照顾好年幼的孩子，我们负有责任；如果虐待年幼的孩子，我们同样负有责任。如果我们明知汽车刹车有问题还让别人把车开走，我们负有责任；把坏了的刹车修好，我们同样负有责任。

当然，如果你陷入了无止境的、难缠的关于自由意志的哲学辩论之中，那问题就变得复杂多了。但令人惊讶的是，这些形而上学的难题对现实生活的影响少得可怜。不管一位哲学家有多么相信自由意志只是个幻想，她照样会培养她自己的孩子的责任感，在面对悄悄端上不新鲜肉食的人和故意往烤肉串里投毒的人时，她也必定会做出截然不同的反应。

现实世界中，责任这个概念之所以复杂，更多是源于人们的心理因素，而不是形而上学因素。原则上，责任应该与人们对结果的控制程度成正比，这似乎是显而易见的。但实际上，对于控制程度完全相同、结果非常相似的情况，我们也会区别对待，在有的情况下会给予赞扬，有的则给予批评。比如，如果你不愿意以牺牲70美元的鞋子为代价从一条浅溪中救出一个孩子，那别人会认为你在道德上应该受到谴责，但是如果你不往募捐箱里投入

能拯救几乎10条人命的50美元，却没有人会认为你应该受到谴责，即使这么做代价小得多，也容易得多。有一半概率拯救多条人命的行为与很可能拯救一条人命的行为，对我们这个时代的要求都是一样的，但是几乎没有人会认为，不向慈善机构捐款与见小孩溺水却袖手旁观应受同样的谴责。

那么是什么起了作用呢？答案似乎是地理邻近。人与结果之间的物理接触越直接，我们就认为其责任越大。关于人们是否愿意牺牲一人去拯救多人的诸多实验都表明了这一点。有个思想实验“电车难题”（此前在“作决定的时候，应该相信直觉吗？”一章中曾讲过）设置了许多不同选择，询问人们对此的反应，人们可以让开向一群人的电车停下，方法是让电车改道，开到另一条人更少的轨道上，或把一个胖子推到轨道上挡住车，或操纵控制杆让一个人从活动门板中跌落到轨道上，如此等等。得益于功能磁共振成像技术，研究者表明人们的不同行动意向更多是基于情感，而非原则。把一个人推向死亡就是感觉不对，而操纵转辙器导致更多人死亡则不会。

显然这对某些事情来说会带来令人不安的后果，如只需要遥控就能打仗的现代战争，这使得士兵杀人更容易。但这对我们大多数人来说意义更直接。在人生中任何出现责任问题的地方，似乎我们都不是根据人们真正有多少控制力来进行判断和褒贬，而是根据与物理接触相关的情感因素。所以，我们会觉得比起从市场上一个狡猾商贩手上购买盗版DVD，非法下载电影没那么不道德；比起不给当地一个患白血病的孩子捐款，忽略安哥拉患病儿童的处境没那么糟糕；比起偷看配偶的手写日记，偷看电子邮件就没那么卑鄙；吃便宜鸡块也没什么，只要我们不去看饲养鸡的工厂式农场等等。

对这些明显的矛盾，我们能否保持乐观呢？有时候，我们的确有理由不必像理性道德哲学家主张的那样，对上述事实感到过于焦虑。道德感与移情作用相关，这不仅仅是件好事，甚至可以说这是让道德开始起作用的东西。但即使与责任感相关的情感触发器通常是好东西，也不意味着应该任凭它把我们带入歧途。

但如果做某事是出于道德上的需要，那么即便我们不可能在反抗非理性力量的过程中获得决定性胜利，也不能完全放弃对于控制它的努力。有一条实践经验可以帮助我们：如果我们开始思考自己对某种行为负有多少责任，就得意识到物理邻近有多大的作用，并要尽量把这个因素考虑在内。因此，对于责任感，就像对于生活中很多其他方面一样，哲学和心理学都会警示我们：不要相信你的感觉。不管我们有没有感觉到责任的重要性，我们对控制范围内的一切都负有责任。

心理医生

在所有考验个人智慧的日常问题中，个人应该承担多大责任是最难解决的问题之一，甚至让人很难想明白。承担太多或太少的责任都是很普遍的现象，也是心理治疗的主要内容之一。

我们都知道缺乏责任感是什么样。很多人似乎毫无责任心，不管什么时候出了问题，他们都会不假思索地去找责备“按钮”：这是别人的错、过去的错、政府的错、阳光下一切生物的错。的确，在某些治疗当中，只要人们心中出现一点点责任感，似乎就是很大的转机。如果人们能看清我们不只是被动的接收者，还能主动发挥作用“导演”自己的人生，那么我们也许就能够采取行动扭转乾坤了。

你可能会认为承担责任的风险很小，承担越多责任就越可能皆大欢喜。但承担责任过多同样是个问题。这类症状包括：你相信你手握着自己和他人幸福的钥匙；不管出了什么问题，都是你的责任；任何发生在你身上的事情都是你自主选择的结果；倘若结果不理想，那都是怪你没有做出别的选择。这样的话，人生负担未免太重。

毫无疑问，如果人们以为任何事情出了问题都是自己的责任，人们心中就会产生破坏性的内疚感，不管实际上是不是自己出了错，都会认为是自己的错。当然内疚感也可能是一种恰当的反应。如果你确实做错了，内疚感能让你警觉起来，意识到自己最好做点什么，以弥补过错，但要记住沉迷于自我厌恶是没有用的。一旦我们养成了内疚的习惯，就很难区分让我们内疚的东西是不是处于我们控制范围之内。

只有当某事确实在我们的能力控制范围之内时，我们才能承担起恰当的责任。当然我所说的是普通的责任，我不会开始讨论另类的、形而上学的观点，即最终没有人能承担任何责任，因为这种观念对人们的日常生活通常毫无帮助。

是否承担了过多责任很难识别。有一点很清楚：如果你打了别人，那你就得负责任，除非你是因为正在服药、生病、受到催眠的影响或为某些类似状况所困扰。你可能会说你是被激怒才动手的，想逃避谴责，但即便你事出有因，你还是应该承担责任。另一方面，有一点同样清楚：如果你原打算与配偶度过一个完美的假期，结果却天天下雨，那么这不是你的错。但如果你前思后想，可能还是能找到理由责备自己。

让这个问题特别难以想明白的原因在于，人们很容易以为，

如果某事发生的部分原因在于我们自身，那我们必然要受谴责。比如，如果那个计划假期的人是自我责备类型的，那他很容易会因为下雨而责备自己，因为他们选择在这周度假，而不是阳光明媚的下周，这全要怪他。更为严重的是，我猜想如果人们鼓励某人乘火车而不是开车去往某地，结果火车出事了，大部分人都会感觉内疚不已，尽管他们不可能预见到这场事故。

但即使我们的确在某种程度上促成了某种结果，我们也要确保自己所承担的责任是恰当的。认知行为疗法中有一个应对这种情况非常有效的工具，就是“责任派”（responsibility pie）。如果你为某事感到难过，怀疑自己承担了太多责任，那就把促成这种结果的所有人和事件都列出来，然后画一个饼状图，根据你自己的判断，按照相对责任划分出大块或小块。克里斯汀·帕德斯基建议最后再划分自己的责任，以免过早给自己划分太多责任。当然，在这个过程中，确保数字的精确不是目的，我们无法拆分导致这种情况的所有复杂的相互关系。这种练习的主要目的是让我们明白，任何结果都是多种因素共同促成的，我们要试着弄清楚主要原因。

责任分配太多或太少的压力同样出现在我们与别人的关系中。在某种程度上，人们是周围环境的产物，把环境因素考虑在内是值得称道的，比如人们会说“她的运气不好”或“他就是这样长大的”。记住这一点有助于我们对他人产生更多同情心。但人际关系是一个系统，我们自己的行为会影响它的发展方式。如果我们太会找借口就面临这样的风险：我们可能会创造一个不鼓励别人承担责任的环境。她的命不好可能没错，但这不意味着她理所应当永远不需要努力。最糟糕的搭档就是一方倾向于承担过多责任，另一方承担的责任又太少。

我们必须让人们承担责任，除非我们有充足的理由不这么做，比如，一个人突然有了恋童癖，结果证明这是大脑肿瘤引起的。对于我们人生的大致方向，我们必须自己承担起责任，努力避免两种错觉，即以为自己无比伟大或把自己视为可怜兮兮的受害者。我们应该正确看待自己的行为，致力于全面、公平地评价责任。

记住环境的影响与自我辩护或找借口之间的界限可能很模糊，但却极其重要。我们要小心，不能让缓和变成开脱。

16. 人生那么多苦难，一定得乐观面对吗？

心理医生

古罗马哲学家塞内加最引人注目的建议中有一条是，养成“想象最糟糕的情况不仅可能发生，而且即将来临”的习惯，“一个小时，片刻之间，足以让帝国覆灭……这就是为什么我们需要正视一切可能，增强精神力量，应对那些可能发生的事情。在心里反复默念：流放、折磨、战争、海难”。概括来说就是，“死神在什么地方等你，你不得而知。因此，对你来说，时刻准备着吧”。

我想知道自助类畅销书《秘密》的作者朗达·拜恩对此会怎么看。她基于著名的“吸引力法则”提出了完全不同的建议，以至于这个建议仿佛来自另一个世界。该法则的基本观点是“同性相吸”：如果你相信诸如财富、成功之类的东西会来临，那一切就会如你所愿。这是最极端的积极思维。并非拥有了积极思维，你就更有可能以会产生积极结果的方式行动。而是这种积极思维本身神奇地把这些结果“吸引”了过来。

如果你让自己相信了这一点，它就能给你带来宽慰。但塞内加的建议同样有一种奇怪的安慰效果。两者都在自助类著作中反复出现。但两者都不是真的。那么我们应该接受哪一个来作为指导人生的原则呢？这对我们每一天如何管理精神生活有很大影响。

积极心理学对乐观主义的倡导更理智。积极心理学指出，乐观主义者的健康状况更好，预期寿命更长，同样的事他们通常比

悲观主义者做得更好。但是，这些结果并非毫无争议。

另一方面，有些研究表明，轻度抑郁者对现实的感知更准确。负面思考远不是吞没清晰思维的迷雾，积极思维才是一种自我迷惑的浓雾，阻挡我们看见不想看到的东西。清晰地感知事物有助于我们采取恰当的行动。染上玫瑰色的乐观主义是肤浅、不现实的，最终可能对我们起反作用。

似乎有足够的值得怀疑的理由会让我们怀疑，预测什么地方可能出错并做好准备比闭着眼睛许愿更有益。《防御性悲观主义》（*Defensive Pessimism*）的作者朱莉·诺伦认为，这对那些对未来忧心忡忡的人而言，是有用的策略。但我们不是说要狂热地推崇焦虑，我们的意思是仔细思考可能发生的情况，做好应对计划，以防万一。

站在悲观这一边的不只有汉克·威廉斯——他曾唱道“不管我怎么努力奋斗，我永远无法活着离开这个世界”——还有佛祖，他最早为我们揭示的崇高真理就是人生充满苦难。这无法逃离——人生总有不如意，我们会失去所爱的一切，痛苦的事情总会降临到我们身上。哪怕最有魅力的人也无法逃离衰老和死亡，人生的一切欢乐都会随之结束。

那么我还应该关心乐观主义吗？这的确部分取决于我们所说的乐观主义是什么意思。甚至在积极心理学著作中，对此的不同理解也出现在不同地方。比如，有时乐观主义并不等同于对将来充满积极信念，而是等同于恢复力，是在经历挫折之后调节、恢复状态的能力。没错，这才是真正值得拥有的品质。

理想的状态是，一边意识到可能发生不好的事，另一方

面心怀感激、具备恢复力，在这之间找到平衡。这些品质能帮助我们最大化地利用所处环境中的条件，并在出问题的时候得以恢复。但在其中加入一点悲观主义能让我们的理解更深刻。因此，从斯多葛哲学中，我们能明白生命是脆弱的，从积极心理学中，我们会知道感激和恢复的重要性。

《活出生命的意义》（*Man’s Search for Meaning*）的作者维克多·弗兰克尔有一个好方法，即他所谓的“悲观的乐观主义”，指的是面对痛苦、内疚和死亡“悲剧三重奏”时尽可能做到最好的能力。他相信我们“无论如何，都可以对生活说‘是的’”，方法是：“（**1**）把苦难变成人类的成就和成绩；（**2**）从内疚中获得把自己变好的机会；（**3**）从人生的短暂瞬间中获得采取负责任行为的动机”。

减少对未来的信念同样有用。积极结果和消极结果是不稳定的，会相互转化，我们永远无法真正得知事情最终会怎样。既然关于未来一切都是不确定的，那么坚信未来必有好事，或认为一切都会很糟糕，两者都是没有根据的。

我们没有理由不做快乐的悲观主义者，先搁置对未来的判断，珍惜生活赋予的一切，同时清楚地意识到一切都不是永恒的。简言之，我们应该知足常乐，而不是过早乐观。

哲学家

在艺术界和思想界，那些被誉为时代先知的人常常谈论衰败、灾难或灵魂的黑夜。想想克尔凯郭尔的《恐惧与颤栗》、萨特的《厌恶》或康拉德的《黑暗的心》。你若说这个世界其实没那么糟，并开始为它唱颂歌，是不会获得好名声的。

但若提到政治，我们心中的英雄是那些关注下一个黎明，而非即将来临的黄昏的人。巴拉克·奥巴马谈到希望之无畏，而不谈希望之徒劳；马丁·路德·金有一个梦想，而不是一个噩梦。

也许这是明智的劳动分工的自然结果。作为诚实、富有洞察力的人类状况的观察者，知识分子必须能够看到世界上所有腐朽的东西。相反，好的领导人要有积极的眼光，看到我们为此能做什么。理想的情况是，两种考量方式并存于同一个大脑中。如果没有有效的处方，冷酷的诊断是没用的；如果忽视令人不快的真相，鼓舞人心的领导力也是空洞的。

但那些昭示世界末日的先知的问题在于，他们的悲观主义是无差别的。正如马特·里德利在《理性乐观派》中所说，过去悲观主义者的可怕预言历来都是不准确的。因此，也许把黑暗等同于深度的倾向与过分乐观一样是不理性的。我们通常会给予赞誉的所谓能看清黑暗的深刻能力，往往是没有能力或不愿意开灯。

那么如果我们确实打开了那盏灯，会发生什么呢？我们可能会说，要理性、客观的话，就没有时间谈乐观主义或悲观主义了，只有现实主义。问题不在于杯子是半满还是半空，而是里面装着什么液体、装了多少。但这也没有用，没有被赋予价值的观点根本不是观点，只是一份目录或地图。理解世界要求我们不仅仅只是收集原始事实，而是要判断它们有什么作用。正是在事实和如何理解事实之间的鸿沟中，会有让我们采取乐观或悲观态度的机会。

在我看来，最深刻的例子来自于法国存在主义及与其对应的英国派森主义之间的区别。让·保罗·萨特、阿尔贝·加缪和蒙提·派森（巨蟒小组）对于人生之荒谬、无意义的观点如出一辙。区别

在于萨特认为对此的反应是痛苦、放纵和绝望，而派森们只是一笑了之。正如人们常说的，喜剧与悲剧之间的区别往往不过是视角不同而已：如果有足够的时间或距离，可怕的东西可能会显得滑稽可笑。最能表明这两者之间区别的莫过于歌曲《永远乐观看生活》中的一句歌词，这是《布莱恩的生活》中那些被钉在十字架上的人们在临死前唱的歌，“细心想来，生活其实一团糟”。从语义上看来这是最黯淡、最没有希望的观点，但韵律和欢快的旋律把这变成了一种矫揉造作的伤感。

这并不是说事实是无关紧要的。积极或消极的反应可能都差不多合适，但是头脑冷静的现实主义的作用是确保我们确实是对真实情况做出反应，而不是我们自以为是的事实。临死前吹口哨是否合适，这是观念问题，但如果误以为自己根本不会死而开心欢唱那就大错特错了；如果所患疾病并非不治之症却绝望至极，这同样大错特错。因此，尽管事实不能完全决定我们对此的反应，但事实的确设置了限制，让我们的反应处在恰当的范围之内。我们是戴玫瑰色眼镜还是黑色遮光镜，应该取决于自然光是怎样的。

但即便如此，我也不能肯定，乐观主义和悲观主义之间的区别是关键因素。我们在评判现在的情况是好是坏的时候，肯定需要现实主义，如果要评判事情可能怎么发展，现实主义同样适用。因此我指出的萨特和派森之间的区别实际上与判断无关，而是与态度有关。这就是为什么杯子半满或半空的比喻是错误的。毫无疑问，怎么描述事物很重要，因为使用积极或消极的词汇会让我们看问题时戴上有色眼镜，这可能会扭曲事实。但真正重要的是有没有利用好所拥有的一切，而不是如何描述。所以，举个例子，最好把半空的杯子看作装有足够解渴的水的杯子，而不是

把半满的杯子看作装着不够喝的水的杯子。的确，有时从怎样利用好不完美的东西的角度来思考问题，要比欺骗自己说必须做比现实更理想的事情更有用。为了做出好的选择，我们需要觉察到威胁与限制，也要发现机会。

从这个角度来看，乐观主义和悲观主义似乎是不相干的。要说如实看待事物，需要的是现实主义。说到决定怎么去做，积极的态度可能有用，但这与相信一切都会好的信念不同，相信一切都会好是有关未来的乐观主义的内容。

但也许关于从乐观主义和悲观主义角度来思考我们的世界观，其中最大的问题在于，哪一种态度更好，因为根本没有放之四海而皆准的策略。如果你问我是乐观主义者还是悲观主义者，我真的说不清。一方面，我觉得世间没有意义的苦难多得令人无法忍受，痛苦的生活永远无法得到救赎。我明白现在所享有的满足和好运终会过去，可能在我去世之前，许多我最珍视的人和物都将遭受苦难或死亡。另一方面，我会说我很快乐，世界精彩纷呈，我越是年长，就越能从少数人和日常琐碎之事中发现世界的精彩，比如一片家里自制的面包，或看到知更鸟在院中啄食。世界可能色彩斑斓，也可能愁云惨淡，这取决于你看世界的视角，而我的视角并不总是一致的。那么也许现实主义不应该被看作一种孤立、中立的观点，而是一种采取多元视角、全面考量问题的能力，既不忽略那些揭露缺陷的东西，也不忽略产生美的东西。不要做悲观主义者或乐观主义者，而是两者都做。

17. 为什么对于过去，心中总有无限后悔和遗憾？

哲学家

提到后悔，大多数人似乎都认为巨星弗兰克·辛纳屈说的没错：有点儿后悔没关系，只要它少得不值一提。后悔太多比后悔太少危险得多。

但这里似乎有双重标准在起作用，因为当我们去审视公众人物时，发现没有什么比缺少后悔之心更容易引起众怒。诺曼·拉蒙特政治生涯中的最大过失，是时任英国财政大臣时说，“我毫不后悔。”三个星期以后，他便下台了。自托尼·布莱尔离职之后，很多人都等待他对把英国部队派往伊拉克这件事的忏悔，每次他错失忏悔良机都导致声讨他的声音更大了。

要求别人忏悔，自己却不愿意忏悔，这怎么解释？答案可能是：错误有两种类型，无意错误和道德错误。无意错误——从买错食物搅拌机到错失千载难逢的好机会——可能表明一个人的判断力较差，但不会让人怀疑其良好品质。

相反，未能遵守承诺或背叛密友通常是道德错误。这会成为我们没有做正确的事的证据。因为这些错误而后悔就是反思我们的行为，对自己承认如果我们是更好的人，就不会做这些事。这只不过是保持道德上的正直所需要的。

但我们很容易把别人的错误看作道德错误，把自己的错误看作纯粹的无意错误，或根本就不是错误。你没有遵守承

诺，你就是个无赖；我没有遵守承诺，是因为记忆力不行或遇上了不可避免的冲突。你背叛你的配偶，你就是个无耻的人；我有婚外恋，这是家庭抵触情绪的自然反应，是不可控制的办公室恋情。我们自以为是地认为别人应该承认他们的道德错误，但对自己的道德要求却没有这么高。

但究竟为什么还有人执着于过去呢？人们常说木已成舟，覆水难收。为你无法改变的事情而忧心忡忡无济于事，但这有些过于简单化了。首先，从后悔的角度来说，往往有很多事情你可以做，并且应该做出改变。最为明显的是，很多错误都能得以纠正，或至少可以收拾残局，让情况不至于一团糟。表现出后悔往往是做出改变的前提条件。比如，如果你破坏了友谊，要修复这段友谊往往要求你对自己的行为表示后悔。

但悔意激发的这种改变不仅仅只是指向修正错误。悔意能让我们思考将来应该怎么做，以免重蹈覆辙。乔治·桑塔耶纳的名句“那些记不住过去的人必定会重蹈覆辙”，最常在政治、历史领域被引用，但若运用到个人身上，可能更恰当。

即便过去不可改变也不该消除悔意，这样做还有第二个原因。无法改变已经发生的事情并不意味着你就没有责任。的确，对于无可挽回的事情，我们往往认为人负有最主要责任，比如毁灭一件艺术品、一件具有重要文化意义的人工制品或一条人命。责任感对道德感来说至关重要，如果没有责任感，我们就会漠视自身行为的不良后果，会变得漠不关心、冷酷无情、自私自利、无动于衷。如果你要对自己的行为负起责任，那么不管这能否改变过去你都会这么做。因此，对于无法改变的事情感觉后悔，是我们成为真正意义上的道德生物所付出的代价。只对我们能改变的事情负责任不仅在实际上不可能，而且缩小了责任的意义范

畴。

当然，这并不是说所有后悔都是对的。后悔有好有坏：最好的一种后悔能够激发人们开展补救行动、改变性格或增加道德智慧；最糟的一种后悔会让人终日沉迷于痛苦无法自拔，既不能修正错误，也不能改善自己。

后悔还反映出，我们无力应对生活及自身的不完美。若我们因为本该做出更好的决定却没有而自我责备，那么我们错误的根源就不仅仅在于我们只能打马后炮。所有决定都是在有限信息基础上做出的，而缺少关于将要发生什么的信息只是信息不足的一小部分。根本问题不是我们处在什么时间段，而是我们拥有多少时间。我们根本没有足够的时间来思考所有选择的所有可能性，收集所有相关的事实，或哪怕只是研究哪些事实最为重要。因此，要做出选择的时候，我们依据的信息必然是片面的，并且还没有平衡好重要信息和偶然信息。如果竭尽全力想克服这一缺陷，总是寻找尽可能多的信息，尽可能权衡、比较各种观点，会成为一种强迫性行为，影响继续生活的能力。因此，如果你好好想想——也许应该说想得太多——你所做的几乎所有决定都是次优的。根源于这种回顾性完美主义的后悔是错误的，回顾性完美主义指的是过于迫切质询过去的选择是否明智，以至于最终必然暴露出过失。

因此，后悔的问题并不总是在于我们有太多悔意，而在于我们往往有太多错误的悔意。对于那些说自己根本没有什么好后悔的人，我们要给予怀疑，即使这个人就是你自己。如果我们认为让自己后悔的事很少，不值一提，那可能只是因为有些错误我们甚至不愿向自己承认。

还有一个原因可以解释，为什么后悔即便不能被消除也至少可以接受。在雷·布拉德伯里的短篇故事《一声惊雷》中，整个人类历史都因为有一次一个游客踩到一只蝴蝶而改变。我们自己的渺小生活也会引发显而易见的小事件：因错过公交车而有了一次偶遇；自己的求职信正好在招聘人员因午餐前的饥饿而情绪暴躁时出现在她办公桌上，而不是一个小时前当她心情愉悦地喝着咖啡时出现在她办公桌上。因此，即使我们的确为所做的一些事后悔，我们也应该承认哪怕过去一个小小的不同，也可能改变我们的人生方向。如果我们想欣然接受今天所拥有的一切，就必须接受昨天所做的一切。

心理医生

最近我偶然得知一种说法，当你与现实争辩时，你就失去了100%的时间。我认为相当睿智。这有助于应对强烈的后悔，那种让你备受煎熬的后悔。

后悔的确使我们备受煎熬。我们的大脑不知疲倦地编造令人迷惑的故事，关于我们犯了多么可怕的错误，错过了显然更好的选择。我们不停地在大脑里重复播放这些事件，仿佛有可能在某个关键时刻，我们的行为会转移到另一个平行的时空，产生一个不一样的结果。这些想法会持续数月，甚至数年，让我们一直看不到身边的世界，一直告诉自己，假如我当时不那么做……

后悔是非常真实的人类情感，我们会通过想象和评估不同的故事情节，认定做出错误选择是自己的责任，也的确很难放弃“原本应该怎样”的想法。通常我们完全清楚沉迷于后悔于事无补，不管我们多么执迷不悟，过去也不会改变，我们不应该满脑子都是“假如……怎么样”，而是享受现在所拥有的一切。但朋友

们说出的那些安慰话——“过去的就过去了”，“已经这样了”，或“这是注定的”——并不总是有用。

后悔分不同等级。有关于买错吹风机或选错假期的短期后悔。正如巴里·施瓦茨在《选择的悖论》一书中所说的，这种后悔植根于肥沃的土壤，总是丢给我们不同的选择。这样我们就容易对自己的选择不满，即便这种选择其实并没什么错，我们仍会以为另一种选择要好得多。我们拥有的选择越多，我们就越有可能后悔自己的选择。按照施瓦茨的说法，解药在于追求足够好的选择，而不是完美的选择，对我们真正拥有的一切怀有感恩之心。

我们做出的选择可能的确不是最优的。但谁说我们一定要时时做出完美选择？这又到底会有多少作用？（当然可能有一些不可预见的东西，让情况变好或变糟，但我们不能把不可预见因素考虑在内。）我们可以问自己，这种后悔是我们愿意带进坟墓去的吗？否定的回答也许不能一举清除这种后悔，但会让我们意识到，时间能治愈一切，这总会过去的。

还有一些更为严肃、的确会带进坟墓的后悔和遗憾。而且有很多，包括做过的和没做的：找错了结婚对象，选错了职业，对朋友动坏心思，没有花足够的时间陪伴家人，没有经历更多冒险，没有生养孩子，没有周游世界，没有发展一项才能。

很难对这些不予理会，而且对此不予理会的确是不对的。后悔伤害别人或行为恶劣是正当且恰当的，偶尔深刻反思重大生存选择也是可取的。不服输、不后悔的态度会变成不愿对自己的行为承担责任，或不愿从错误中汲取教训。

我们可以建设性地利用后悔，把它当作自我审查的起点。比如，我们可以问自己，后悔表明了我们什么样的价值观，我们能否做些什么让自己的行为更合规范。如果我们觉得自己本来应该开展更多旅行，或更多地陪伴家人，现在还能不能做？如果伤害了别人，该怎么补偿？

还有必要反思导致我们做出如此选择的客观条件。我们常常说服自己，一切都是自己早该明白的。但这对吗？我们真的早该明白吗？我们把环境因素考虑在内了吗？如果我们真觉得自己拥有能让自己做出更好选择的信息，那是什么导致我们的选择不起作用呢？不管怎样，我们能从中学到什么，帮助将来做出更明智的选择呢？

请不要忘记，很多情况下，我们的选择既有得也有失。我们可能想把注意力转移到已做出的人生选择的好处上，但我们在这么做的时候必须小心谨慎。人们在为自己的决定作辩护时是有偏见的，可能导致自我欺骗。有损失的时候，我们不想说服自己什么损失也没有。只有当我们既承认得也承认失时，我们才能采取行动予以纠正。

比如，我曾经在搬离喜爱的公寓后，后悔了好几个月。经过长时间的思考，我意识到自己的一个错误在于，对于卖房子我有一种难以克服的不适感，但支持卖房的理由却让这种感觉沉默了。这并不是说，说不清的预感应该总是胜过其他理由，但我至少应该听听它的意见。我若觉得一旦这个过程开始，一切就不可逆转、无能为力了，这同样是错误的。这些教训在我以后作决定时会非常有用。

要战胜后悔还有一个更为深刻的方法，我们永远不知道如果

选择了另一条路，结果会怎么样，因此往往无法确定所作的选择到底是不是错了。正如米兰·昆德拉在《不能承受的生命之轻》中提醒我们：“我们只有一次生命，既不能与前世比较，也无法在来世改进。”最终我们的后悔只是在某一时刻的快照。从目前的观点来看，可能我们明显做出了错误的选择，但我们将来看这个选择的视角可能极为不同。挫折可能带来新的机遇，成功可能导致将来的悲伤。

有一个中国故事完美地诠释了这一点：

> 有个老农民住在一个贫穷的村庄里，他被视为一个富人，因为他有一匹马。一天，那匹马跑了。邻居们纷纷表示同情，说多么不幸啊，但他只回答道“可能吧”。几天以后那匹马回来了，还带回一些野马。邻居们为他高兴，但他只说道“可能吧”。第二天，农民的儿子试图驯服野马，被摔了下来，摔断了腿。当邻居青年入伍时，农民的儿子却因为腿断了所以不用入伍。邻居们纷纷祝贺他，但他回答道，“可能吧”……

我们永远不可能完全消除后悔，这是人类与生俱来的。但无论何时，当我们发现自己在想本该怎样的时候，可以用那位农民的“可能吧”来提醒自己。

18. 活着如此空虚，人生的真正意义在哪里？

心理医生

寻找意义之路可能迂回曲折。有时我们会经历一种空虚感、内在缺乏感，觉得生命中缺少了某种神秘而重要的原料。当你发现自己在想或听到别人说人生已失去意义时，你以为自己知道这是什么意思，但如果你试图抓住它，一切却都化为浮云，只留下你迷惑不解，想着怎么能把它找回来。寻找意义之路与其本身的定义一样容易消散。

有时我们把这种经历解释为一种精神渴望，可能与宗教信仰有关，这种精神渴望引领我们去寻找诸如教堂、静修中心这样的地方，寻找上帝或其他与超验世界的联系。这也许能为一些人提供所寻找的东西，赋予他们一种全新的人生目标。

不过尽管有精神渴望是人之常情，但宗教气质可以独立于信仰。我们很多人在失去信仰之后很久，还渴望找到某种精神寄托。这种时候，我们必须要做出选择吗？是继续信奉已无法接受的宗教教义，还是对我们生存中心附近的真空视而不见呢？

有趣的是，在我们所生存的这个易变的时代，精神可以被重新定义以适应我们的目的。有一段时间，我注意到温泉疗养所和美容沙龙也给自己打上禅宗的标签，或在蜡光纸印刷的广告册子中印上佛祖像。在过去，追求精神性往往意味着早晨3点起床、自我否定、忌荤。现在，精神性与快乐主义似乎越来越亲近了，因为我们是综合性生物，淡化物质与精神之间的界限似乎是应当的。但最终这种模糊可能不起作用，因为它有可能剥夺精神性那

与众不同的东西，使精神沦为一种感觉良好的体验。

可能我们必须承认，不管我们的渴望有多么热切，其中有一些是无法企及的。如果我们真想追求神圣、永恒、婆罗门，我们可能找得到，也可能找不到。但除了这一些，还有其他方法可以回应我们对超越纯粹物质生活的渴望。

有时，意义与更广义的超验性相关，而不是与精神性相关。比如，马丁·塞利格曼把意义定义为“归属于某种你认为比自我更伟大的东西，并为之服务”。这个定义印证了宗教解释，但显然它既包括参加修行，也可以包含如政治工作或人道主义工作。不过，很多人就是感觉不到与更伟大事物之间的联系，不管是通过宗教还是其他。那么这些人是否必须承认生活没有意义呢？

如果精神性或超验性对于寻找意义来说必不可少，那么更崇尚自然主义的生活就会被斥为是没有意义的生活。意义可能或确实存在于我们周围的世界中，只是通常太小以至于我们注意不到。另一方面，也许我们不该急于抛弃超验性，超验性乔装打扮一下，有可能在创造意义的过程中发挥作用。

维克多·弗兰克尔是一位精神科医师、集中营幸存者，也是《活出生命的意义》一书的作者、意义疗法的创始人，他把意义疗法称为“以意义为中心的心理疗法”。在其著作中，他阐述了我们与生俱来的对意义的趋向，以及有时把我们无情吞噬的“存在真空”。但这种空虚无法通过探视内在得以克服，因为对我们自身思想状态的狭隘关注无益于追寻有意义的人生。当我们关注自身以外的东西时，才更容易找到意义。尽管弗兰克尔本人是宗教信徒，但他所说的这种超验性似乎并不要求精神范畴或任何比自身更伟大的东西，只要求关注我们自身以外的东西。也许这是最

实用的。

用弗兰克尔的话来说，生活“可以变得有意义，通过（1）从创造的角度来看，我们给予了世界什么；（2）从体验的角度来看，我们从世界获得了什么；（3）我们对待世界的立场，即我们所选择的对待苦难的态度”。

最后一点恐怕是最难做到的。按照弗兰克尔的说法，即使面临绝望处境，也有可能找到意义。不管我们的处境多么艰难，我们总是有选择如何去应对的最后的自由。在奥斯维辛集中营，他有很好的机会来实践这一训诫。但弗兰克尔认为不一定非得经历苦难才能找到意义，如果我们可以让情况朝好的方向发生变化，我们就应该这么做。

因此，我们是可以找到意义的，通过创造——参加一个项目，“创造一件东西或做一件事”；体验——邂逅某人或某物，不管是天然的东西，还是艺术品，或爱上另一个人；态度——选择我们对事件和环境做出反应的方式。接受这些方法当中的一个或任意组合，就足以让意义回归生活。

哲学家

对哲学家来说，失去人生意义是一种职业风险。这发生在19世纪后期的德国，弗里德里希·尼采写道，一旦宗教和客观真理被证明是错误的，那我们就会遭遇虚无主义。这也发生在1936年的英国，A·J·艾耶尔的《语言、真理与逻辑》预示着逻辑实证主义的到来，其信念是有关人生意义的叙述实际上毫无意义。这还发生在20世纪40年代的法国，存在主义者加缪和萨特宣称人生没有预先存在的目的。

但这些哲学家并不是否认意义，而是重新定义意义。人生意义并非以事实的形式存在，等着被发现。我们并非生来就有目的，但这并不意味着我们必然活得没有目的。生活本身没有意义，但生活之中会有意义，我们得自己把意义放进去。不是放在我们在过去的创造或对还不存在的未来目标的盲目理性中，而是放在本身具备意义的生命形式中。我们所说的有意义的生活就是值得一过的生活，其存在之所以有价值是因为其本身，而不是因为它可能带来什么结果。

但怎样才能找到价值的源泉呢？很多哲学家说必须依靠自己。比如，艾耶尔写道，“有很多方法会让生活本身对一个人而言变得有意义”。任何我们觉得有价值的事，都可能是意义的来源，从抚养孩子到收集邮票。同样，尼采、萨特和加缪都坚信，人生的意义与美德均源自内在。

这个观点颇值得回味，但哲学家可能太过于关注个人自由，以至于无法创造意义。要寻找意义，就应该关注我们对人类整体的了解，而不仅仅是对我们自己的了解。即便最终我们必须要选择自己的意义，但如果我们留意普遍人性中更好的东西是什么样的，我们肯定就能做出更为合理的选择。

当人们以为人生意义只不过是找到人生中有价值的东西时，他们往往失望而归：“就是这个吗？”在某种程度上，这的确发人深省，因为显然有些人找不到任何能让人生充满价值的东西，或知道什么有用却无法获得。从这个意义上来说，有些人死得轻于鸿毛，没有任何超越平凡生命的东西，对他们来说，没有救赎。这是一个十分悲观的想法，常被世俗人本主义者忽视或轻描淡写，他们热衷于表明没有上帝的人生同样可以过得快乐。

也许这就是为什么许多人发现这种人生意义根本不够。他们感觉得到当代哲学家约翰·科廷汉所称的“超验需求”，即与超越“固有的”物质世界的东西产生联系，这种超验联系只有从宗教中才能获得。只在凡人生活中寻找意义的做法，问题不在于其中没有意义，而是不够。

科廷汉识别出对“更大意义”的普遍渴望，这肯定是对的。我的简短回答是，你可以尽情渴望，但你所渴望的东西不存在。但是渴望不会消散，我已经记不清听到多少人说过：“我不是教徒，但我有精神信仰。”很少有英国人还是传统意义上的教徒，只有大约10%的人每周去教堂做礼拜。但似乎绝大多数人们都感知到生活中某种精神层面的东西，他们不愿放弃这种精神追求。

精神这个概念是有必要存在的，因为充实、全面的生活大有得到官方认可之意。学校都向家长许诺，会关注学生们的“精神幸福”与成长；美国军队士兵综合健康项目把“精神健康”作为评估的一部分；有好几位作家谈到“精神智慧”的美德。

但是精神仍然是个捉摸不定的概念。从其最基本的意义上来说，精神就是与“物质”相对。但这一区分可以通过两种截然不同的方法来进行。第一种建立在精神与物质二元论基础上。意思是说，世界上起作用的不仅仅只有基本粒子和物理作用力。如果去除物理所描述的所有现实层面，还会留下一点东西：精神，灵魂，等等。对这一观点可说可写的东西很多，但并非都是支持它的。大多数哲学家和科学家都把它交付给历史。甚至在神学中，二元论也绝非普遍观念。耶稣复活是身体的复活，这不是一个无足轻重的细节，正是这一细节为早期教堂牧师所持永恒生命的观念提供了样板。独立的非物质灵魂是希腊人后来添加上去的。

另一种思考精神性的方法不是从物质的角度进行，而是价值。我们有物质需求：食物、住所、健康；还有物质欲望：财富、财产。但仅仅以这些东西为中心的人生是贫瘠的人生。我们还需要道德，能让我们的精神翱翔的东西：美、爱、奇迹、敬畏。这些东西在科学、物质的描述世界的方式中都没有被涉及，因此有必要在一个不同的范畴中来进行一些思考。

但“精神”一词是否恰当呢？我不以为然。关于它的联想过于丰富，以至于使用“精神”一词的人们很容易陷入思维二元论，把精神生活看作物质世界之外存在某种东西的证据。精神与宗教信仰的联系还意味着人们可能把信仰视为精神需要的主要来源，看不到别处还存在着其他机会。

但是，精神之所以容易与宗教信混为一谈，有没有可能是因为精神根本就无法捕捉，或无法用世俗的语言来表达呢？我认为精神的问题并不主要是物质或价值的问题，而是未知、不可言喻、神秘的问题。当然，大家都承认，有很多东西超越我们的知识，甚至超越我们可能拥有的体验。这就是为什么持无神论的理性主义者在被指责不“乐于接受未知”时义愤填膺：他们接受我们有知识范围的限制，同样接受宗教信仰上的限制（也许接受宗教信仰的限制还更多），因为他们不会用神来填补科学和理智之外的空白。宇宙之神秘并非仅仅是单向的，或仅被当作科学难题来解答。相反，意识到宇宙神秘已成为人们生活的一个显著特点。

但是为什么要让未知的东西在人生中居于如此中心的位置呢？可能就是因为人们渴望拥有一种归属感，渴望归属于某种比自己更伟大、更重要的东西。从这个意义上来说，凝思宇宙的无限神秘可以看作一种存在的麻醉剂，给人一种安慰感，以为我们人类在伟大造物计划中至关重要，尽管有确凿证据表明我们其实

微不足道。更为仁慈的解释是，这种精神生活实际上会让我们更谦卑，更清楚地意识到存在的短暂本质。我觉得两种解释都对，这很大程度上因人而异，也极大取决于人们所依赖的精神体系，而一神论容易提供更多虚假的安慰。

如果精神的确意味着与未知建立更持久的联系的企图，那这是好事，还是注定失败的错事？要回答这个问题，看看另一种选择是很有帮助的，即最显见于20世纪20年代维也纳的逻辑实证主义哲学。其观点是，无法用体验来验证的东西实际上是无意义的。如果把这种观点运用到精神上，用更口语化的方式来表达，那么其口号可以是：“如果这是不可言说的，那就闭嘴吧。”逻辑实证主义可能太极端，但它代表了一种广泛的观点，即把未知当作未来人类需要理解的对象，同时它与人类体验无关。相反，精神倾向的意思是，总有我们无法知道也不知道的东西，恰当认识到这一点与获得知识和理解一样，对于充实的生活至关重要。

虽然我坚信精神的东西并不存在，把精神描述为是引导物质世界走向深刻、体验式生活的东西并无益处，但我真的不确定这种试图把未知植入人类生活中心的精神道路到底有多大价值。不过我觉得有趣的是，如果这么理解，那么精神实际上与许多被认为是宗教信仰的东西背道而驰。如果宗教试图解释未知，那可以说它根本就不是精神范畴的了。

无论我们是否接受未知，存在主义仍然冷酷地传达着这样的信息：人生只在此时此地才有意义，但没有人能保证你可以成功地创造意义，也没有人能保证当你找到意义时会感到满足。在这个不完美的世界里，我们必须尽力利用好所拥有的东西，意义也不例外。

19. 应该积极行动，还是活在内心世界之中？

哲学家

头脑与身体，思想与行动，内在与外在，从这种二元论角度来考量我们自己似乎是再自然不过的事情。但如果这根本不是自然而然的，而是人类易变的思想史的产物呢？又或者如果以为这些区分是纯粹的文化所创造的，没有它们照样能行，这种想法可能是有点异想天开了。更可信的说法是，我们把这些区分看得比实际上更清晰、更绝对。有一人常为此事受到指责：勒内·笛卡儿。

吉尔伯特·赖尔是最有口才的指责笛卡儿的人之一，他用以描述笛卡儿罪行的很多话令人记忆深刻。其中最严重的指控是说笛卡儿把“思维与肉体完全独立的谬论”变成了“官方学说”，而这一信念在接下来几个世纪成为西方思想中的默认假设，即人是由两种不同物质构成的：思想和物质。但也许更具破坏力的是笛卡儿关于这两者分别拥有不同本质的想法。物质是公开的，可观察、可测量，但思想的内容是私有的，对有思想者来说无疑是可知的，但对其他人来说则是完全不可知的。因为我们本质上是精神实体，而不是广延实体，所以我们实际上是被锁在自己的私人领域内，通过身体与世界产生互动，但我们实际上位于寄居身体之内的思想中。

这让我们联想起一个形象，赫伯特·乔治·威尔斯的《世界之战》中的三足怪。三足怪看起来“不仅仅是没有感觉的机器”，而是巨大的有着“怪异的身体”和“黄铜头罩”、“动来动去，就像一

个脑袋在东张西望一样”的金属生物。但它们的确只是没有感觉的机器，它们体内唯一的意识存在于其火星操控者身上。这个“官方学说”表明我们自己的形象也与此类似，我们寄居在自己身体内，但不是身体的一部分。为笛卡儿说句公道话，他坦白不是这样的，他说：“我并不只是在我的身体内，就像水手在船上一样，而是我与身体紧密相连，甚至可以说与之融为一体，我和身体形成了一个整体。”但是，只要思想与身体是可分的，在某种意义上似乎我们就必须把自己想象成胎儿，只是暂时寄居在自己体内。

这种思维方式的一个后果是夸大我们所拥有的“内在”与“外在”生活的程度。的确如此，许多关于思想和感觉的东西都是主观的，只有我们自己才能体验。但与这种思维模式所表明的不同，也许别人对我们的“内在”生活了解得更多，而我们自己对“内在”生活了解得更少。比如，想想这种情况多么常见：别人比你更先注意到你感觉如何，而且通常相当敏锐。你正在沏茶，心绪不宁，但这种坏情绪才刚刚降临到你身上，你的同伴才看得出你生气了，而且知道你生气的原因是你仍在为上一杯茶受到批评而闷闷不乐。更严重、极端的情况是，有人相信自己真正坠入了爱河，而所有人都看得出来他不过是一厢情愿，他与迷恋对象之间根本没有深入的交往。在这种情况下，来自内在的观点比来自外部的观点更不准确，所展现的一个人的真实面目更少。

同样的思路可以运用在思想与行动之分上。谚语“行动胜于雄辩”说得并不一定对，因为这句谚语表明语言与行动是我们表达内心想法、感觉和欲望的两种方式。但实际情况比这更深刻。我想说，行动（包括我们所说的话）并不只是表达思想，而是思想的一部分。我的意思是说，如果你要详细叙述心中的想法，就

必须把你所做的和脑子里所想的一切都包括在内。因此，举个例子，如果你自己做面包而不是去买面包，那么你肯定认为这是值得的，即便你只是做出实际行动，而从未有意识地想过“这是值得的”。有时的确会发生这种情况，你是通过看到实际的行动来发现自己的真实想法的，“我一直以为我并不看重与父母之间的亲情，但鉴于我确实经常打电话并拜访他们，我想在某种意义上，我肯定是重视亲情的”。

这种看待问题的方式表明，经由精神分析变成普遍观点的潜意识既有正确的一面，也有错误的一面。我们所说和所做的很多都不是伴随着有意识的想法，或由有意识的想法所指导，因此，我们可以通过努力观察自己，就像是从外部观察一样，来了解自己的思想。但在此过程中，我们并没有靠近真正、真实的自我，这个自我隐藏于更深的内在，存在于内在思想的核心。相反，行动能够准确表明自我的一部分，因为我们并不是完全由隐藏于思想深处的东西所定义的。

因此，我们是“身心合一的整体，”不是头脑与身体，而是能思考的动物。当我们谈论思想与行动、内在与外在时，我们不是在说两个单独的领域或两种不同的活动，而是关系密切的自我的两个方面。因此，当思想与行动共同作用时，我们才是最完全的自己。如果说没有丰富内在的人就像没有乌龟的壳，那么可以说，过于追求内在的人就像是没有壳的乌龟。

心理医生

关于明确幸福的要素，我想我们可能都该向僧侣学习。《圣本笃会规》（*The Rule of Benedict*）是关于僧侣生活最早的也是最有影响力的指南之一，其中有言：“懒散是灵魂的敌人，因此

弟兄们应在规定时间从事体力劳动，在其他时间修行。”体力劳动被用来填补几项日常修行之间的间隔，修行是僧侣主要的日常活动：祈祷、做功课、学习。

时光流逝，我们可能是信徒，也可能不是，不管怎么样，我们知道几个世纪过去了，修道院里对体力劳动的要求大大降低了，通常只是以仪式化的形式存在，而大多数实际体力活都是杂役僧侣或劳工做的，但其戒令的确包含永恒智慧的精髓。简言之就是：关注我们的内在生活，并以实际的方式与世界接触，这是非常重要的。

听起来像是说，“内在生活”要求人们具备冥想的能力，或遵循特定的精神道路。内在生活也许确实包括一些具体活动，如阅读、学习或冥想。但其中最根本的是思想方法，即一种与自己的持续对话。这种思想方法反思、质疑、关注体验，通过遵循自我引导的线索找到人生之路。

这种内在对话对于丰富的、有意义的人生有极大贡献，是培养人类的独特能力的方式。人类的独特能力包括反思、自我意识、解决问题。更外在的东西——职业、人际关系、旅行——取决于世界和他人的配合，但内在对话是自发的，无论生活中发生什么都不能阻碍内在的对话。如果内在生活丰富，我们会发现自己更容易因为小事而满足，因为我们对自我与世界的好奇心是持久的兴趣源泉。

反思、学习和发展的能力不仅本身就能提供特有的快乐，而且对于自我认知和自我理解必不可少，自我认知与自我理解的能力有助于我们驾驭生活，进行至少一定量的自我管理。如果我们对自己的怪癖和行事模式了如指掌，就更有能力避免掉入陷阱；

如果我们清楚自己的价值观，就更有可能遵循这些价值观生活。可能有人会把这叫作自由意志。

按照亚里士多德的说法，人类独有的理性超越了美好生活中的所有其他成分。在斯多葛学派看来，选择是唯一在人类控制范围之内的东西，因此是唯一值得培养的东西。也许我们不赞同他们的形而上学论，但他们的观点在今天与在当时一样中肯。

为了过上完整的人类生活，我们需要培养这些能力。可能有人会质疑，有没有可能正是这些心智能力抑制了我们像猫一样肆意享受当下的能力？也许我们真能从猫那里获得灵感，在阳光下伸展身体，或蜷缩在壁炉前，无忧无虑，既没有对将来的担忧，也没有对过去的遗憾。但我们仍然可以致力于以人类特有的方式活在当下。像猫一样活在当下更像是一种失忆病症状，只剩下永恒的现在。

这种内在生活和外在生活的相反面，即成为一个完整的人的另一种方式、内在满足感的另一种来源，就是在世界上行动。消费社会把我们从无休止的日常琐事中解脱出来，给予我们自由，让我们可以选择利用我们的时间来做什么。现在，只要按动机器按钮，就能完成以前可能需要累上好几个小时才能做完的事情。但按照《动手干活的理由》（*The Case for Working With Your Hands*）一书的作者马修·克劳弗德的说法，这其中的损失亦是无可估量的。我们越是缺少与实际物体接触的机会，我们的自立能力也就越退化。被动消费的社会思潮已经取代了积极参与的社会思潮。

克劳弗德指出，我们需要参与到环境中并对环境行使一定的控制权，需要培养做出反应的判断力和技巧，人类这些需求是不

争的事实。我们具有“内在工具性”，“使用工具是人类立足于世界的真正基础”。成为“自己的东西的主人”这一受到打压、长期被忽视的需求，甚至比经济衰退更促进了最近“修补一下将就使用”和“自己种植”的趋势。

克劳弗德称，一个引人注目的例子是：20世纪50年代，随着现成蛋糕混合配料的出现，以往的烘焙方法被取代，贝蒂· 克罗克很快认识到，不把蛋糕混合配料做得太完整，生意会很好。如果要求面包师自己往蛋糕混合配料里加入一个鸡蛋，她会对自己做的蛋糕感觉更好一些。我不禁想起情景喜剧《神父泰德》中的一集，推销员巧舌如簧地卖力推销，说这款新的沏茶机能消除沏茶的苦恼，主妇道尔太太回应道：“也许我喜欢这种苦恼！”

思考与行动、内在与外在、关注自我与关注世界，这些并非是截然对立的，尽管我们可能以为如此。克劳弗德坚持认为，实际工作中含有大量脑力工作，因为当我们试图制造东西或修东西时，我们必须进行计划、执行和解决问题。行动能激发思考，思考会反过来激发行动。

实际上，我们大部分人都会以这种或那种方式学习，方式的不同取决于性格的不同。有些人干得多，想得少，有些人想得多，干得少，但如果能在这两者之间找到平衡，我们都会从中获益。没有固定的运算公式可以算出它们各自的恰当比例：真正重要的是形成行之有效的组合。

20. 正念和冥想真的有益吗？

哲学家

我们都知道有牙齿不好的牙医，有家里乱作一团的室内装潢师，我甚至还敢加上一种，有患精神疾病的精神治疗医师。哪怕最敏锐的眼睛也无法注视它自己，即使它试图用镜子来解决这一问题，镜子也会扭曲事实，从镜中所看到的东西已失去了它原本的清晰度。我以为，恐怕哲学也不例外。这听起来有些尴尬，因为哲学一向以其质疑基本原理和原则的意愿自居，并且一向把柏拉图引自德尔斐阿波罗神庙的铭文“认识你自己”作为座右铭。

在我看来，当代英语语系的哲学智慧的问题在于，它太执迷于相信它所倡导的做法是经过理性论证的。它认为哲学依靠推理而发展，结论之所以合理，是因为结论是推理的力量及其以事实为出发点这两点共同作用的产物。无疑，这的确是哲学一个非常重要的部分，但可以说，还有其他如果不是更重要，至少也同样重要的东西。我们可以将其称为洞见或判断，它发挥作用所依靠的不是我们的逻辑处理能力，而是我们对世界的关注。我觉得这才是理性这一概念真正的核心。

有大量证据可以佐证这种说法。放眼哲学史你会发现，几乎所有重要“论断”的核心并不是演绎，而是极其重要的观察。

譬如，当代哲学最为著名的文章之一，是托马斯·内格尔的《作为一只蝙蝠是什么样子的？》（*What is it like to be a bat？*）。他得出的结论是，关于意识是什么样的，我们可能无法提供一个全面、客观、科学的阐述。这是一个了不起的观点。

但这个结论并不主要是由论证得出的，而是源自如文章标题所述的一种观察方式。它让我们想象自己像蝙蝠一样，通过回波定位来观察这个世界，体会那一切会是什么样子。当我们这么做的时候，我们会发现自己做不到。但我们很肯定，蝙蝠以这种方式感知世界时，它是有某种感觉的。因此，我们经过观察得知，如果人们没有过某种意识体验，人们就无法恰当地描述它。在此我们所做的主要是更密切地关注意识的本质，而非为意识这个概念构建一个论点。

我们可以以大卫·休谟的观点为例。他认为人们关于因果关系的常识性观点既不是由逻辑支撑的，也不是由经验支撑的。我们应该清楚，仅从逻辑出发，无法得出所有事件的发生必定都有原因的结论。我们若相信每件事都事出必有因，那只是因为有证据表明了这一点。但是，让我们来仔细观察最简单的关于因果关系的例子。拍手，就会发出声音。你看到了是拍手引发了声音的出现吗？没有。你所看到的只是，几乎就在双手合拢时，声音就出现了。你知道一般情况下都是如此，所以你以为是拍手引发了声音的出现。但这只是个假设，正如其他所有因果关系一样，因为哪怕在电子显微镜之下，我们也从未见过一件事引起了另一件事，我们只是看到了一系列事件的发生。这其中有着深刻的含义：我们对于因果关系的信念——这不仅是所有科学的基础，也是日常生活中我们所做的大部分事情的基础——既无法通过逻辑来证实，也无法通过观察来证实。讽刺的是，上述这一结论主要是通过观察得出的，即通过密切关注我们对世界的体验。

我还可以给你们举更多例子，但希望重点已经讲清楚了。好的哲学智慧取决于注意到恰当的事物，予以密切关注，领会其意义。这一点之所以重要，是因为适用于哲学的原则都能适用于普

遍理性。要想对世界上的事物进行有效的推理，不仅仅要求我们具备逻辑处理能力。便携式计算器虽然不理解世间事但也能进行运算，但如果人这么做，就永远超越不了那一点儿小聪明，永远无法成为智者。

对于实践理性来说，这一点至关重要：思考伦理和人生选择问题。比如，人们推荐了很多用以解决人生选择难题的方法。其中一个方法就是列利弊因素清单。我相信这是个好主意，但只要拿起这种清单就能“计算”出正确的行动方案，这是绝对不可能的。你可以试试给每个利弊因素打分，但这需要的不仅仅是计算，因为你得密切关注每一个因素，思考它到底有多重要。即便你真的打了分，我希望没人会建议你只是求和，然后看得数是正数还是负数。比如，试想一下，如果有12个利弊因素，其中11个打了–1分，一个打了10分。经过简单求和，你会得出分数为–1。但你不能由此得出一个普遍规则，认为如果有一个非常充分的理由支持做某事，但也有许多不那么充分的理由不支持做这件事，那么你就不该去做。你必须要做出判断，而要做到这一点，不是靠单纯论述或打分求和，而是必须轮流考量每一个因素，看看每个因素到底有多重要。

有时甚至会发生这种情况，过于深思熟虑反而造成了问题。脑子里闪过各种可能的选择，计算着各种不同的排列组合，想着可能的后果，等等，如此人们往往会陷入僵局。此时，停下来给自己提一些问题是有帮助的：真正重要的是什么？真正利害攸关的是什么？我关注的是不是恰当的事物？对选择计算得太多会转移我们的注意力。和我们所有人一样，哲学家也有可能像徒步旅行者一样，将心思全花在看地图、研究路线上，以至于没有注意到身边的一切，而那些正是值得一看的风景。

心理医生

“现在请注意”，这话听起来充满责备的意味，仿佛说这句话时应该板着脸或用拳头捶桌子。但集中注意力的确很重要。如果不对注意力加以干涉，我们的头脑会构想出一个过去和未来的平行世界，我们可能陷入其中，错失眼前的一切——不管是美丽的风景、警示信号，还是学习的机会。

当然，集中注意力有不同的方式。其中之一是近年来盛行的正念。正念起初是一种佛教禅修法，现在它常用于诸如抑郁等问题的临床治疗。

正念禅修要求你集中精力注意自己的呼吸，同时注意其他现象——想法、感觉、感知——任其出现或消退，不要与之抗争，也不要被它们所迷惑。为什么我们要这么做？佛教是一种精神路径，正念禅修主要是为了直接获得对事物本质的洞见：事物是暂时的，缺乏可靠性，持续并无可避免地引起苦难。这种洞见构成了觉醒意识。

另一方面，正念的临床运用主要是教导抑郁症患者，在低落情绪和消极想法一出现时便抓住它，以免其生根发芽，失去控制。如果人们学会允许痛苦的想法和感觉来去自如，而不是对其视而不见或试图进行抑制，那么他们的观念可能会完全改变。

但是，随着正念的推广及其意义的传播，它有可能变成对任何人生的不幸的一种模糊回答。正念现在被运用于各种不同场合，从学校的正念训练到在各种企业中流行的正念领导力，以至于仿佛把“正念”放在任何词前作前缀已经成为一种时尚，能赋予

其额外的表面上的深度。我们可以把正念视为另一种“解决方法”，人们本能地相信这一方法能让他们更健康、更快乐，或能神奇地解决职业难题，甚至改善性生活（正如最近我在一本杂志中所读到的）。

但是正念也可以说只是以专心和接受的态度去关注体验。即使你并不渴望得到某种启示，也并非患有某种临床病症，你也可以去践行这种正念认知，这至少有两个合理的理由。第一个理由是关于审美的：淋漓尽致地观察周围的一切会令人愉快。大部分时候，我们都陷于个人思绪中不可自拔，以至于错过了许多东西，如墙上的斑驳光影或树上的红艳秋果。而关注这些东西能让人生体验更丰富、更充实。

越南禅宗大师一行禅师曾非常诗意地写道，正念认知通过帮助我们注意身边一切事物的神奇之处，而不仅仅是自然之美，可以改变我们的日常生活体验。他教导我们，对所做的每一件事都细细留心，从最简单的事情开始，比如洗碗、泡茶：“轻轻松松地洗碗，把每一只碗都当作思考的对象。把每一只碗都视为神圣之物。循着你的呼吸，防止思想分散。不要试图赶紧把事情做完。把洗碗当作人生最重要的事情。洗碗就是冥想。如果你不能用心地洗碗，那你也无法在静坐时冥想。”

另一个理由是关于实用的。正如佛教无神论者斯蒂芬·巴彻勒写的，我们通常会“无意识地随着习惯性冲动的浪潮”而动。我们沉迷于自己的想法和感觉，以至于意识不到这些不过是暂时的心理状态。因此我们盲目地任由想法和感觉带领着我们前行，发出我们该做什么的指令，尽管这些指令往往都是错误的。

在这个意义上，正念意味着更清楚地意识到自己内在纷繁

复杂的想法和感觉，注意痛心、愤怒、自怜最初的火苗。如果我们学会在这些情绪出现的时候就抓住它们，我们就处于更有利的地位，对如何应对事物有一定控制力。我们就更有能力选择自己所希望遵循的价值观。当然我们可能会逐渐认同关于某事是好是坏的最初判断，但至少我们避免了反应的自发性，而这有利无害。

我们真的需要通过冥想来培养一些集中注意力的技能吗？简单地说，不是的。但练习静坐，把精力集中于呼吸，这是有帮助的。（详细的答案取决于你想达成的目标是什么。）在接受与承诺疗法中有几种练习，可以帮助人们为真正的体验留出空间，同时从自己的思维中跳出来。当然，关于接受和跳出的说法并不意味着不该去改变需要改变的形势，也不是说不该去努力纠正缺点，它的意思只是以接受的姿态去做这些事会更好。

把正念与另一种集中注意力的方式作比较很有意思，即所谓心流。米哈里·契克森米哈赖写道，心流出现在我们目标明确、反馈及时、技能与挑战匹配恰当时，出现在我们发现自己的任务本质上有价值并全心全意去做时。然后我们常会沉浸在这种体验之中，忘记自我，忘记时间。

从某种意义上说，这种状态似乎与正念针锋相对：不是清楚地意识到主观体验的点点滴滴，相反，我们沉迷于所做的事情当中，以至于完全意识不到这些。但是像正念一样，心流讲究的也是控制注意力，在往往乱作一团的意识中创造秩序，而不是浪费精力担心日常琐事和可能的挫败—— 如果任其自然，我们的思想往往就会这样。将注意力集中于一个任务上，可以让意识变得有序。而且这并不仅仅是种难得的巅峰体验。契克森米哈赖

明确指出，每个人都可以通过创造上述条件，获得更多心流。

把正念和心流连接起来的那根线就是两者都具备的价值：两者都能指导注意力有意识地采取行动，而不是不加思考，任由在脑子里横冲直撞的、持续不断的冲动牵着鼻子走。这种能力不是灵丹妙药，正念或心流都不能告诉我们如何生活，也不能帮助我们作决定或解决问题。但这绝对是值得培养的能力，当我们在人生路上迂回曲折地前行时，这能真正起作用。

正念认知不是只有当人生出了问题，或当我们需要从令人难以忍受的日常的忧虑中解脱出来时，才去求助的东西。对自己的内在体验、对周围大小事物都保持一种开放、好奇的态度，能让生活变得丰富多彩，我们最好把正念当作一种生存方式。正如佛教徒所建议的，如果拥有正念再加上同情心，它们将引领我们走向善和智慧。

下篇
当哲学智慧遇上心理疗法

哲学家眼中的心理学

朱利安·巴吉尼

在人类文明的最初几千年，并不存在哲学和心理学之分。关于人类思维的研究有很多分支——实践的、理论的、经验的、逻辑的，但所有分支都属同宗。直到19世纪，一个当时被称为实验心理学的分支开始独成一派。随着时间的推移，对于思维实际运作方式的科学研究与其他哲学研究之间的区别变得巨大，以至于人们不可能对此视而不见了。虽然这两个学科的分道扬镳并没有一个准确的时间点，但在1913年这两者提出了一次“离婚”申请，当时107位德国、澳大利亚及瑞士哲学家联名签署一份请愿书，要求不再将哲学教授职位授予实验心理学家。虽然他们非常欢迎“在这个学科上取得的令人可喜的进展”，但它是一个“独立的领域，需要学者投入全部精力”。“对精神生活的实验研究”需要有独立的系部和教授，把哲学留给哲学家。

这次“分手”可以说是好聚好散，在很多方面对双方都有益。但这是有代价的。作为“夫妻档”，哲学和心理学恰好是美好生活的监护人。如果我们想知道如何生活，就需要哲学家和心理学家两者的洞见，但现在这变成了奢望，因为他们已经不再一起生活，甚至不怎么交流了。

这场“婚姻”如此珍贵，是因为它让事实和价值问题得以和谐共存。以人类理性为例，哲学给出逻辑原则、合理论述和强有力的推理，这些是有关理性的真理，但不是关于人们实际上如何思考的事实。哲学对这些原则的价值推崇备至，坚持认为这就是我们应该在很多领域（如果不是所有领域）进行推理的方式。相

反，心理学告诉我们大量有关大脑实际运作的事实，在此过程中向我们表明，人的大脑极少通过逻辑方法得出结论。大脑会利用各种快速、不择手段的捷径与“启发法”，承担迅速得出正确结论的任务，通常这样足以让我们生存，但实际上缺乏合理的逻辑论证的可靠性。如果你认为人类理性这一问题与如何最充分利用理性分析能力有关，那么似乎你需要一种原则来指导你如何进行推理；需要看清大脑实际上会利用的偏见、伎俩和捷径；还有关于推理是否有效的限定规则。噢，如果这些你都想要，那么就必须学习两个学科。

提到美好生活，事实与价值之分、实然与应然之分甚至更成问题。我们当然需要心理学为我们可能持有的关于哪种生活更好、哪种更糟的观点提供有理有据的基本准则。哲学所依靠的大多是关于人性的假设。在心理学作为一门独立学科存在之前，这也许是不可避免的。但是现在没有理由再对人性做出武断的、未经心理学家事实验证的判断。随意举个例子，卡尔·马克思说过：“工人在劳动中耗费的力量越多，他亲手创造出来反对自身的异己的对象世界的力量就越强大，他自身、他的内部世界就越贫乏，归他所有的东西就越少。”这是马克思所说的“异化”的部分内容，异化是其政治哲学的一个核心概念。要清楚一点，这是关于劳动对人的心理影响的一种经验主义论断。如果今天有人坚持这种说法，若不把有关这是否站得住脚的心理学证据考虑在内，那就是荒谬的。简而言之，正是因为关于生存之道的哲学论断取决于关于人性的信念，因此如果哲学不想成为空洞的推理，那它就需要心理学。如果不了解事物实际上是什么样的，那么关于事物应该是什么样的论断也就不能当真。

另一方面，也不能仅凭了解事物是什么样，就能直接得出事

物应该是什么样的结论。这是心理学把对人类思想研究的事实部分分离出来、留下价值部分之后，发现自己所处的困境。这在积极心理学的发展过程中表现得越来越明显，积极心理学是值得赞赏的一次尝试，它试图以关注什么让我们的思维正常来平衡心理学关注什么让思维出了问题的传统。但当积极心理学试图这么做的时候，它发现自己实际上是理所当然地以为我们知道正常是什么意思。最为明显的是，积极心理学家做了大量关于什么会让人们幸福的研究，但他们根本说不清幸福是不是恰当的人生目标。尽管这似乎理所应当是恰当的人生目标，但只需举一个例子就足以说明为什么这不是：宗教。诸多研究表明，信仰宗教一般能让人幸福。这个观点备受争议，至少某些宗教的形式确实会让你不幸福。但是应该要清楚的是，不管结果如何，即便知道某种宗教能让人多么幸福，也不能成为你信仰宗教的理由。如果你是一个虔诚的天主教徒，当你发现天主教徒没有无神论者那么幸福时，你也不会觉得有理由改变你的信仰。从你的角度看来，这只不过表明，无神论者是傻笑的蠢人，这正是拍手祈福的基督教徒看起来更像是清醒的无神论者的原因。简言之，因为心理学关于生存之道的观点取决于关于什么是美好的信念，所以心理学如果不想混淆描述与规定、事实与价值，那就需要哲学。如果你只了解事物实际是什么样，那么你关于事物应该是什么样的观点也不足以信。

提到心理学的“后代”——心理治疗时，这种实然与应然之分变得更为重要，但也更为复杂。心理治疗是在事实与价值之间的奇特的中间地带运行的。从某种意义上来说，心理治疗本身的存在就表现出一套价值观：帮助人们充分地生活的愿望。但与此同时，即使不是绝大多数，至少也有很多心理治疗师并不把认真询问或盘问病人什么是充实生活视为他们的本职工作。就像父母溺

爱孩子一样，治疗师并不在意病人做了什么，只要这能使他们快乐。但治疗师也像父母一样，并非一味地溺爱，只有当病人所选的道路明显离经叛道时，治疗师才会加以批评。

实际上，这意味着在心理治疗与哲学之间，存在一种紧张关系和目标上的冲突。紧张关系是指哲学想尽办法详细盘问价值观问题，心理治疗则想尽办法避免触碰这些问题。目标上的冲突是指心理治疗旨在让人恢复正常，而哲学旨在寻找真理。这一冲突是让我对哲学咨询持怀疑态度的原因。比如，我记得曾有一位哲学咨询师的话让我非常不安，他说他们的工作是弄清楚客户在想什么，然后找到与之匹配的，或许能把这种世界观表达得更充分的哲学家。择优挑选哲学家以支持你所思考的问题，这在我看来似乎与哲学精神背道而驰。但你所能做的（公平地说，这可能是上述哲学咨询师的真正意思）是把客户思考的问题与哲学正典之间的联系作为研究的开端。但如果你只是为了感觉更好而利用哲学观点和文本，那你就不是在研究哲学。我们应该跟随哲学思维自由驰骋，而不是关注它让我们感觉如何。哲学思维不应该倒过来规划，不是从你想要到达的终点出发。哲学是探索，是没有导游的游览。做得好的哲学咨询，就是这样的探索，这种探索一直把哲学与生存问题联系起来，而不只是试图利用哲学智慧的源泉，不惜代价来解决生存问题。

如果你认真思考应该如何生活的问题，那么这一点似乎很清楚：哲学、心理学和心理治疗都能给你启迪，当三者结合起来时才最有用。我们需要思考我们想要什么，什么是可能的；关于我们现在是什么样的事实以及我们想成为什么样的价值观；什么是真，什么让我们生活更充实；智力理解和实践智慧。这些问题变得孤立起来，成为三门不同学科各自关注的问题，这是思想史上

的一个意外。但是我们可以把它们放回到一起，而这正是本书的目的之一。

研究表明

涉及对那些告诉我们应该如何生活的、源源不断的研究结果的理解时，哲学上的理解力可能最实用。对这些研究结果我们要保持谨慎，这有一些很明显并被大肆宣传的理由，特别是被心理学家自己所宣传。其中最主要的一条是，绝不能仅凭一项研究就草率得出结论。但有几项研究结果似乎被无数独立的研究所证实。简明扼要地说，对近几十年来心理学家研究成果的典型总结中，会包括以下内容：人类幸福的主要决定因素是身体是否健康和人际关系的质量；财富对于幸福感的作用会逐步减少，财富在人们摆脱贫困时对提升幸福感很有帮助，但当人们适度富裕时，财富的作用就变得很少或几乎没有作用；乐观主义比悲观主义更好；拥有宗教信仰或更高尚的目标会让你更幸福；财富或地位上的不平等对身心健康都有不利影响。

这些内容如果都是真的，那么它们对于有兴趣探索人类美好生活是什么样的人们来说将是很重要的资料。但正如本·高达可所说，“我觉得你会发现事情比这更复杂一些”（这句话成了很流行的T恤口号），本·高达可孜孜不倦地致力于曝光那些草率的研究和那些更草率的对研究的解释。我们经常从报道中得知某项研究，就好像这是十分确定的东西，而实际上往往并非如此。与研究搭配的正确动词几乎总会是“表明”，而不是“证明”，而表明则意味着有好有坏。

我们需要从实验本身开始。最明显的一点在于，实验在本质上往往是高度人为的构想。实验必须如此，因为其目标是把变量

分离开来，比如我们在实验中会做出区分，当有人需要你的帮助时，你身边有一个人、两个人，还是20个人。在现实世界，你无法控制这些变量，所以需要构建一个人为场景。问题在于，这么做可能的确分离出了一些变量，但也引入了另一个无法控制的变量：这样区分的情形在某种意义上是虚构的，往往发生在实验室，比如某所大学的心理实验室。因此，基于实验室的研究结果能揭露出多少人们平常生活中的行事方式，这是有疑问的。你若想对研究结果的可靠性做出理智判断，就需要仔细审视每个单独的实验是如何设计的。

实验结果还有可能因为实验对象的本质而产生倾斜。因为显而易见的现实因素，许多旨在揭露普通人性的研究，实际上几乎只是以属于美国中产阶级的年轻白人大学生为实验对象的，这是一个令人难过的真相。我曾是一名英国大学生，与9位这样的大学生为邻，我可以自信地说，这些人不是正常人。因此，我们还必须问：这些实验以谁为实验对象，这些人在相关方面能不能代表其他人？

就算我们假设关于实验设计的疑问得到了解答，那么下一个问题是理解研究结果是什么意思。科学家有一个原则，一个永恒的真理：相互联系不是因果关系。假设你发现比起西班牙足球迷会有更多苏格兰足球迷患上季节性情绪失调（SAD），你可能立刻就会明白，成为苏格兰足球队球迷不太可能是致病原因，其原因是苏格兰人住在纬度更高的地方，冬天天更暗。支持流浪者足球队或凯尔特人足球队可能与季节性情绪失调有关系，但不太可能是引起季节性情绪失调的原因，除非足球队经历了特别糟糕的冬季低迷期。

但在其他情况下，联系和因果关系之间的区分没有这么明

显。比如，去教堂可能与幸福相关（不过并没有明确证据），但这本身并不表明，信仰宗教会让人更加幸福。可能只是因为去教堂会有作用，不管你信仰宗教与否；可能不去教堂的信徒也不比其他人更幸福。还有可能去教堂根本不是关键因素，只是成为活跃社区组织的成员会有作用。最近的研究还表明，信仰宗教对那些生活在更虔诚的社区的人来说有更多积极作用，这表明真正起作用的是与他人融合、相联系的感觉，而不是信仰。

但是，一旦你意识到这一点，你很快就会明白，几乎所有表明事件、环境、信仰或性情之间的联系以及衡量幸福感的研究，都未能表明这种联系的偶然性。比如，英国广播公司刚刚完成一项非常大型的研究，把抑郁倾向和反思、自责联系起来。研究者遇到了因果关系这一普遍问题：即便两者存在偶然性的联系，那么是抑郁会引起人们自责与反思，还是反思与自责会引发抑郁？他们得出结论，认为抑郁是结果，不是原因。但即便收集了大量数据，他们也无法确定到底反思本身成问题，还是只有某些类型的反思成问题。同样，因为反思与自责经常如影随形，因此也无法确定这两者中到底哪一个是引起抑郁的主因。

这种错综复杂的关系有助于解释，为什么甚至最有力、最根本的统计学上的联系也需谨慎对待。一个例子是乐观主义与各种积极结果之间的联系，乐观心态会让人更健康、更快乐、更长寿。这种研究确实看起来非常有说服力，但这是否意味着乐观主义对你就一定有好处呢？不一定。原因如下：试想一下，我把一群孩子分成男孩组和女孩组，然后观察他们能否够得着一个很高的把手。我会发现男孩组一般要比女孩组做得更好。这是否就表明，成为男孩是能够得着高把手的原因呢？当然不是。长得高才是起作用的因素，而恰好成为男孩意味着你更有可能高一点。问

题在于，这些数据没有被恰当分类。此时男性和女性被当作基本类别，而实际上并非如此。

对乐观主义的研究可能出现了同样的问题。产生所有这些更好的结果的原因可能是人们寻找解决方法、尽力让未来更加美好的意愿与能力。如果把人们分成乐观主义者和悲观主义者，很可能你会发现这种人更多是在乐观主义组，而不是在悲观主义组。但这不是因为乐观是关键因素，只是乐观似乎与关键因素有关，正如男性比女性更有可能与个子高有关。这可能是至关重要的，因为有时乐观主义可能会对关键因素造成不利影响。有一种盲目的乐观主义，认为未来必定很美好，这让人们更不可能努力去寻找解决方法、努力让未来更加美好。

数据分类不充分不是从相互联系中错误推导出因果关系的唯一原因。另一个原因在于，原因通常被认为是固定的，而实际上不是。比如回到性别的例子。试想一下，假设研究表明，父亲比女性更少待在家陪孩子。问题在于，我们还是不清楚这是人性不可避免的特点，还是社会规则和习俗的结果。的确，也许我们不可能知道先天因素和后天因素发挥了什么作用，因为孩子自出生之日起，他便处于各种影响之下，这些影响反映了根深蒂固的社会习俗。因此，我们可能知道男人没有女人那么以孩子为中心，但我们不知道这是否是不可避免的。我们总是需要提出这个问题：如果一件事导致了另一事的发生，这是因为这两者之间存在内在联系，还是只因为目前的形势强化了这种联系？比如，提到抑郁的起因时，这个问题尤为迫切。的确，很有可能只是因为社会环境让很多东西成为问题，而这些东西导致了抑郁。比如，有几项研究表明同性恋和自杀之间有联系。但似乎更有可能的情况是，让同性恋者自杀的是他们所面临的社会的不宽容与

迫害，而不是他们的同性恋倾向本身。

关于解释和研究对作为个人的你而言意味着什么时，你也必须非常谨慎，要记住这种研究只是告诉你一般情形下可能发生的情况。即便反思会让大多数人抑郁，但也可能不会让你抑郁。以任何同性恋个体为例，他们可能是不抑郁的。一般来说，大部分人都还不够乐观，但如果你更为悲观一点，把期望值再放低一点，可能你会更知足。研究结果往往被研究人员概括为似乎适用于所有人，或某个群体中的所有人。可能最有害的是基于性别的研究结果。比如，我们可以不无自信地说，还没有哪项研究发现男人比女人更爱冒险、更滥交、更缺乏社交能力。那些研究所表明的只不过是有更多男人比女人爱冒险、滥交、缺乏社交能力。至于对男人或女人个体，这种研究结果没有提供任何信息。它充其量只是告诉你，如果你对一个人除了性别之外别无所知，那么某些特点比其他特点更有可能在这个人身上出现。你若以为它能告诉你更多信息，就像是把气候数据与天气预报混淆起来，错以为因为英国3月下的雨比8月更多，所以夏天出门时你就可以把雨伞留在家里。

目前为止我提到的所有问题，都与恰当理解对于统计数字的使用和实验技术的限制相关。但还有一大堆关于阐述研究结果的问题，这其中有一种区别，即“研究结果会告诉你什么”和“你因此而做些什么”的区别。比如，思考一下解释和辩解之间的区别。我们回到性别的例子，如果男人的确比女人对积极养育孩子更不感兴趣，那这是什么意思呢？我希望不是全世界的父亲都用这个研究来证明他们不尽力照顾孩子是合理的。“对不起，亲爱的，我不想给宝宝换尿片。这不是男人的事。”性别差异也许可以解释为什么有些人比其他人更倾向于做某事，但这并不意味着

不去做就是有理的。如果你比室友更倾向于把家里搞得很脏，这并不是说你把所有的清洁工作都交给他就是合理的。即便我们不得已会有某些倾向，但我们可以决定怎么处理这些倾向，我们根本没有理由认为，只是因为具有某种偏好或倾向，那么总是去迎合它就是合理的。

还有一些有关从认知偏见方面的研究发现的角度来看我们应该做什么的问题。认知偏见指的是自然发生的思维曲解，超出人们有意识的控制范围。以证实性偏见为例，证实性偏见即人们关注支持所持信念的证据，而不注意或有意忽视与之相违背的证据的倾向。这远非一个单纯的思维问题。比如，如果你误以为爱人有外遇，证实性偏见会让你注意到所有符合这一信念的证据，甚至会曲解那些中立或相反的证据。结果，爱人送给你的那一束充满爱意的鲜花在你眼中却变成了内疚的标志。同样，以下倾向会引起抑郁：把所发生的一切都看作人们不喜欢你的证据，以为自己病得很重，觉得自己是个失败者，或任何会让你心情低落的倾向。

问题在于，当心理学家识别出这种偏见时，他们往往指出，这些偏见无可避免。有时这根本不对：倘若加以练习，其中一些偏见是可以克服的。但即便无法克服，也并不意味着我们不能采取行动来缓和或减少其有害影响。一旦对证实性偏见的存在有了解，你就能督促自己做出努力，寻找与所持信念相反的证据。若你知道人们倾向于高估外表有魅力的人的能力，你在面试求职者时就会更小心，不受纯粹的外表所影响。

关于我们的所知和所做之间的区别还有一个问题，这个问题更多的是社会性的，相对重要。我是在做一个关于抱怨的小型调查时，开始注意到这个问题的。我发现男人和女人的抱怨方式有

着极大的不同，但美国人和英国人的抱怨方式之间的区别甚至更大。这就意味着美国女人更容易像美国男人那样抱怨，而不是像英国女人。我从中领悟到，即便性别之间有着真实的、持久的差异，但性别差异可能没有文化差异那么重要。因此，只是知道存在这种性别差异，并不能告诉你试图对抗这种差异有多少意义。

马克思有一句话广为人知：哲学家解释世界，目的就在于改变世界。心理学的问题似乎在于，它过于热切地试图改变世界，而实际上它的主要任务只是理解世界。不过尽管从心理学研究中得出的关于应该如何生活的结论是靠不住的，但若因此而对有关思维的科学和实验研究所得出的洞见视而不见，那就是愚蠢的。我们应该予以借鉴，但不能尽信之。这也是本书写作的目的。我们试图紧跟心理学最佳研究成果，同时时刻牢记要保持谨慎，要阐述研究成果，从对事实的断言中得出实用性的启发时要慎重。你可以从中总结出一个原则：不可能基于某一项研究结果找到正确生活的模型，但任何正确生活的模型至少都需与我们所知的人类思维和行为的实际相一致。美好生活需与心理学研究成果相一致，但心理学无法告诉我们美好生活是什么。

心理医生眼中的哲学

安东尼娅·麦卡洛

生活难题

人生充满苦难——不管这苦难是可以避免的，还是作为人类根本无法避免的——从现实问题比如职业选择或人际冲突，到通过各种伦理上的困境表现出来的、没有清晰答案的模糊的大问题，如意义和目的。不管我们多么努力想要躲避，形形色色的问题却一直在阻碍着我们。

这并不是说，人生中只有苦难，人生中当然也有快乐、激动、分享、学习和其他美好的、让人愉悦的东西。但事实不可改变，即有一些苦难是不可避免的。如果我们足够幸运，也许能够避免某些不幸，如离婚、孤独、贫穷和战争。但即使是最受福佑的生命也无法逃离衰老、疾病和死亡。佛教中最崇高的真理——人生即是苦难——不可能是错的。

对人生苦难的反应中有一种是寻求精神指导，希望获得新的见解，能让我们的重负减轻些。宗教把苦难置于一个更大的背景之中，让它充满意义——因缘与重生，天堂与地狱——以这种方式给苦难蒙上了一层面纱。但要得到这种解脱，你必须得相信其教义，很多人觉得这么做的代价过高。

或者，你也可以努力培养自我的超脱精神。不要试图通过满足尽可能多的自我欲望来获得幸福，而是采取相反策略，让欲望减到最少。如果你不是特别看重俗世之物，那么当你失去这一切的时候就不会太难过。佛教和斯多葛哲学就推荐这种方法。但这

很难做到，而且如果我们太孤立于其他人和周围世界，那么我们可能要付出代价，即失去深刻的人生体验，特别是人际关系。

但是，在我们这个专注于追求幸福的时代，我们更可能把苦难看作等待被技术修复的难题，某种也许能通过某种疗法得以清除的东西。唯一的问题只是要找到合适的疗法，帮助我们卸下重负，沐浴在永恒的幸福之中，或至少让我们的人生一路都是坦途。难道我们需要对自己进行几年的精神分析才能解开童年的秘密，或者需要做12次认知行为疗法才能去除不良信念吗？又或是需要一个药物疗程？

不知为什么，生活中的难题变成了需要治疗的病症。据《精神疾病的误区》（*The Myth of Mental Illness*）的作者托马斯·萨斯所说，这一切均源于弗洛伊德，他“征服了本质上属于人类处境的东西，把它完全纳入医疗行业”。不过尽管弗洛伊德很想让自己的方法尽可能科学，但他也意识到“唉，在精神分析中，一切都不同（于医学）。在精神分析治疗过程中，什么也没有发生，只有病人和分析师之间的对话”。

拉康派治疗师达瑞安·里德尔曾提到过“把基于人道或精神价值的治疗传统与基于医学式干预的治疗传统隔离开来的深渊”，显然他把精神分析归入前者。这种观点是合理的，但与“病人”、“治疗”的这样的语言风格格格不入，而这些语言是很多形式的精神治疗的主要内容，包括精神分析。如果治疗师继续使用这种医疗术语，那他们就是误入歧途。

但是，不管是不是因为弗洛伊德，医疗领域已经涵盖了越来越多在过去只算是生活难题的东西，其势头就像无法遏制的石油泄漏。这一过程势头迅猛地持续着，可见于美国心理学会出版的

《精神疾病诊断与统计手册》（亦作DSM，目前已出第4个修订版）。

备受期待的DSM第5版目前正在准备阶段。从目前所透露出来的信息来看，似乎可以预料，有更多人类正常情况会被以医学方法来处理。仅举一例，按照其中所提出的新标准，如果人们在丧亲之后，其悲伤“症状”持续时间超过短短两周，那么他们就有可能被诊断出患有重大抑郁症。这不可避免地会影响我们对悲伤的认识，把正常的情绪变化过程变成一种病状，而这种过程是从文化和个性中孕育出的，是人们在经历丧亲之痛时必须要经历的过程。

很奇怪，我们总是要经过诊断才放心，如果能说出让我们烦恼的难题的名称，知道还有人与我们同病相怜，这能给我们带来特别的抚慰，对于这种抚慰我们非常敏感。你原以为自己不过是害羞，但如果得知自己患有社交焦虑症，你便感到安慰，因为你的体验是正当的，同时你把责任推给你大脑中的化学反应，认为它与你无关。

但这样的安慰也同样代价不菲。这可能会使人们依赖药物治疗，而药物治疗效果有限，还会有不良副作用，除此之外，还可能造成简单疗法的假象，鼓励消极思维，鼓励人们否认自己有责任。如果你期望医生或治疗师解决你的问题，不管是用药物还是用神奇魔杖，你都会更不情愿自己付出努力，不愿尽自己的力量来取得进步。

没有哪种疗法能让我们摆脱人生的各种痛苦。但即便生活中的问题不能根除，至少我们是有可能控制自己不要自寻烦恼，学会更好地处理无可避免的苦难。这本质上就是寻找智慧的过程，

可以建议所有人都来参与。但我们可以使用什么资源呢？我们应该通读伟大哲学家的著作，还是接受治疗，或是两者都做？当你需要帮助或指导来度过无常的人生时，应该求助于心理学家还是求助于哲学家？

心理治疗能为你做些什么？

心理治疗不是一门职业。我这么说的意思是不管它是不是一门职业，它肯定不是一项专业技能。这个单数形式是误导人的。心理疗法更像是不同治疗方法齐聚一堂，喧闹嘈杂，而这些治疗方法都是基于完全不同的假设和疗法，它们无法长时间安安静静地待在一起。治疗方法种类繁多，其中一些疗法本身就涵盖不同的做法，我甚至都无法开始列举。

后来又有了心理咨询，起初这是基于卡尔·罗杰斯所做工作的一种独特方法，但后来心理咨询越来越具备精神分析的特点。尽管这两者之间还是可以做出区分，但我认为其交叉之处更多，因此我交替使用这两个术语。

公众心中对心理治疗的印象来源于精神分析。你可以想象这个场景：沉默寡言的分析师，坐在沙发上的病人，回顾童年，解释梦境，揭露潜意识。但这些只是心理治疗的一小部分。心理疗法多种多样，从接近宗教的人际疗法（如心理整合研究中心所称“有效的灵性培养”）到身体心理疗法，身体心理疗法旨在“释放”被认为是“困在”身体内的早期创伤。

心理疗法“双重奏”的另一个中心“角色”是认知行为疗法（CBT）。其主要关注我们想什么、做了什么以及感觉到了什么这三者之间的紧密联系。通过识别和改变无益的想法和行为，心

情和感觉也会随之而改变。认知行为疗法兴起时间短，但非常活跃。认知行为疗法中包括许多不同方法，包括让患者写心情和想法日记、进行行为实验和布置很多家庭作业。

虽然认知行为疗法备受推崇，目前也得到大力资助，但也受到广泛指责，被称为“橡皮膏”。其中有非常中肯的东西，即仔细审视引起某些问题的思维和情感网络通常是有益的。另一方面，关注人们的某些抱怨也是有价值的。认知行为疗法通常要求患者采取实际行动，而对自己局部的、有限的干预，不管出于什么原因，都是唯一可能的行动。

但现在纯粹主义者越来越少，“拼凑”态度盛行。很多治疗师和咨询师都自诩为“综合派”，他们自行取用各种瓶瓶罐罐中的“配料”，制成自成一家的处方：取一些心理动力学，加少许格式塔心理学，放进许多认知行为疗法和罗杰斯的核心观念。为什么不呢？不同的疗法有不同的强项，所以，为什么我们不该从每种疗法中取用有效的东西呢？但是，情况比这更复杂一些，因为并非所有疗法对于什么是“有效”的理解都是一样的，因此，如果没有某种连贯的理论框架，这是否真的行得通尚不清楚。

尽管目前有综合的趋势，但在我看来，目前抢夺心理疗法核心的一场激战正在上演。主要问题在于心理治疗和心理咨询是否应该像人们越来越期待的那样，致力于寻求基于证据的方法，致力于衡量症状、态度和行为方面的变化，还是相反，致力于进行关于如何处理人生挑战的对话。认知行为疗法目前在基于证据的“前线”上获胜，其他疗法必定会在某种程度上采纳它的内容。

有些人逆流而上。存在主义治疗师倾向于避开诊断和技巧，相反，他们把注意力集中于每个个体作为人类的独特体验上——

价值观、设想、世界观。艾米·凡·德尔森很早就支持把心理治疗视为关于如何生活的一种探索。在欧文·亚隆看来，人们奋力挣扎、寻求治疗的那些问题差不多都植根于关于存在的问题——死亡、自由和责任、孤独、寻找意义。

厄内斯托·斯皮内利明确质疑主流观点，“心理治疗既是对人类痛苦的特殊‘治疗’，也是必要‘治疗’，治疗师……是具备‘治疗’资历的代理人”。斯皮内利拒绝接受心理疗法的目的在于让人们的态度和行为可衡量的观点，相反，他认为心理治疗的任务在于阐明客户的存在方式及“我的存在是什么样，以及如何存在”的体验。这种创见也许能带来改变，但没有得到治疗师的践行。

目前，心理疗法戴着两顶帽子，它的身份在科学与艺术之间尴尬地摇摆——是帮助解决诸如焦虑或抑郁等妨碍正常生活的难题的技术，还是有关人生与伦理的谈话。人们普遍认为，心理疗法应该归属于某一个阵营。但似乎两种活动都有空间，也有其必要性，不管我们所知的心理疗法是否满足条件。

当然，这两者不是相互排斥的。最好如此，因为它们之间有着大片灰色地带。有一些奋力挣扎想要减少抱怨的人，可能也可以得益于更深入地探索人生的意义与价值这个做法，而很多希望更明智地处理事务的人，通常也可以用一些实用的工具，把自己渴望做出的改变付诸实践。

有一种疗法把生存的价值观与增强表达能力的训练有益地结合起来，这就是接受与承诺疗法（ACT）。这种疗法属于所谓认知行为疗法的第三波，但在很多方面自成体系。在接受与承诺疗法中，负面精神状态对于人的思维而言是正常的。接受与承诺疗法创始人史蒂夫·海耶斯把这称为“破坏性常态的假设”。消除负面

情感在本质上是一个错误的目标，这是不可能做到的。因此人们的目标不应该从精神状态的角度来设立。相反，我们应该学会把我们持续变化的体验与正念结合起来。借此，我们得以与强烈的情感的影响保持足够的距离，继续追求我们在生活中真正珍视的东西——不管在某个特定时间我们的感觉如何。

还有一种更早的、不甚有名的心理疗法，同样持有这种注重价值观和行动而非情感的观点，这种疗法是由日本精神科医师森田正马所提出的。森田疗法的核心原则是，我们无法直接控制我们的内在体验，因此，我们应该接受自己情感上的波动，并采取建设性行动。情感最终总会消散，如果耗费太多精力试图控制情感反而得不偿失。

你选择的疗法也许能够让你审视自己的价值观、人生困境和源自日常生活的生存问题。但你是否获得了有关这些问题的指导，很大程度上取决于治疗师个人。假如这正是你所想要的探索，心理疗法也只能把你带到这里（还有可能把你带往一个完全不同的方向）。因此，为什么不求助于拥有智慧的专家呢？哲学能不能使你的情况好转呢？

哲学能为你做什么？

在可运用于治疗的最受欢迎的哲学智慧的角逐中，斯多葛哲学几乎肯定会赢。其受欢迎的原因之一在于，尽管其学说基调高尚，但其解决日常生活问题的方式很吸引人，且有引用价值。正如哲学家理查德·索拉布吉对我所说，正是关于伦理的哲学会“轻拍你的肩膀”。

另一个原因是认知行为疗法的创始人阿龙·贝克及其“表

亲”——理性情绪行为疗法（REBT）的创始人阿尔伯特·艾利斯，都受到了斯多葛哲学思想的影响。爱比克泰德认为“困扰人们的不是事物本身，而是人们对事物的判断”，他的这一思想常被称为是这两种疗法建立的根基。

斯多葛哲学家的确说了很多能帮助我们更明智地生活的观点。比如，塞内加在其信件中讨论了对大多数人来说，迟早会遇上的问题。但斯多葛哲学也是非常复杂、要求很高的哲学，其核心思想是我们的理性是一种神圣理性思想的碎片，这种神圣理性思想统驭整个自然界。理性选择是唯一在我们能力范围之内的事，也是唯一应该无条件地去珍视的东西。相反，对世俗之物的欲望所引起的情感只不过是错误的价值归因所造成的干扰，应当避免。爱比克泰德把超脱精神提升到一个新境界，他写道：“亲吻孩子或妻子的时候，告诉自己你正在亲吻的是个人类，那么，如果其中有人辞世，你就不会深感不安了。”

我们应该赞同如此冷酷的思想吗？保持内在的平静是件好事，但为得到内在平静而采用超然这一“统保单”，可能导致人们因担心将来可能遭受的苦难而避免现在的情感上的亲近，这会让人们一心只想避免伤痛，导致生活狭隘、贫瘠。无论如何，现在有一点是很清楚的：情感不会妨碍理性决策，而是其中不可缺少的一部分（虽然情感也可能让我们陷入麻烦，所以情感应该受到审查）。

斯多葛哲学中肯定有很多东西值得我们学习，但精挑细选才是明智之举。这种方法获得了理查德·索拉布吉的认同，最终也得到至少某些斯多葛哲学家自己的认同。对大多数人有帮助的斯多葛派观点包括：经常问自己“这真的很重要吗”，以提醒自己很多我们通常会担心的事情其实没那么重要，提醒自己无须亦步亦

趋地紧紧跟随自己那逐步形成的欲望；养成监控情感的习惯，记住我们至少能部分地左右自己的想法和感觉；承认生活中发生的许多事都是我们无法控制的。

斯多葛哲学还馈赠给我们一些实用的做法，那些方法被皮埃尔·阿多比作“精神操练”。其中之一是自我审查：在早晨，想想自己理想中的赖以生存的价值观；在傍晚，进行自我拷问，问自己做错了什么，取得了什么进步。

此外还有一种方法是思考未来的厄运，包括预测灾难——苦难、贫穷、死亡——谨记生活是如此脆弱，提醒自己，凡是可以从身边带走的东西（除了理性之外的一切）对我们而言都应该是无意义的。在乐观主义盛行的背景下，这种“精神操练”令人耳目一新，也能帮助我们保持远见，珍惜现在所拥有的一切。但我们应该注意：做这种操练时要保持恰当心态，否则可能以焦虑、抑郁而非安详告终。

古代哲学是一座宝库，其中有大量充满智慧的见解，因为古代哲学关注的焦点是让人们拥有美好生活。我们已歌颂过亚里士多德，在他之后的时代的哲学智慧中，与明智生活明显相关的珍品更少了，我们得费更大的劲儿从中挑选。且不考虑广受爱戴的蒙田——他是一个特例——人们对于哪些哲学家更好一直争论不休，比如，人们总会争论是维特根斯坦还是海德格尔对如何生活谈得更多一些。

在此我要开诚布公地声明，我投票给维特根斯坦，因为我发现他关于理由和原因之分的观点与心理治疗实践有很大相关性。比如，如果我问你，你为什么喜欢某段音乐，你可能会回答说因为它让你感到平静，或者你喜欢这段旋律的迂回婉转。这些是你

的理由。可能你不会阐述引起你这种体验的声波模式和神经活动，理由是我们用来解释所作所为的一系列信念与欲望的一部分。而原因与主体的体验无关，最好被看作需要实证研究来证实的假设。

理由和原因很容易被混淆。维特根斯坦虽然觉得弗洛伊德有些观点很有意思，但他认为由于弗洛伊德混淆了理由与原因，因而让自己和他自己的精神分析陷入一团混乱。弗洛伊德致力于以无意识的因果机制来解释症状与行为。比如，一位年轻女士的歇斯底里被解释为是由性压抑所引起的，但这既不是理由（这与她的体验不相关），也不是原因（这不是一个实证性假设）。这引起了我们的深思，许多治疗师仍在这种混乱之中。这就是为什么人们常常误以为所有心理疗法的目标都是揭露隐藏的原因，而其实心理疗法更经常是与人们的理由打交道。

如果与酗酒者打交道，你很快就会发现，他们中很多人最迫切的问题就是“我想知道我为什么会喝酒”。但这个“为什么”是模棱两可的，因为从理由或原因两方面都可以给出答案。他们想知道，是什么“遥远”的原因（基因、教养等等）导致他们酗酒。这是个很有趣的问题，但在心理咨询和心理治疗中，这通常不是最有用的。即便我们通过某种方式获得了所需信息，那又有什么用呢？相反，一旦我们发现人们喝酒的理由——不管是出于对生活的厌倦还是出于压力，诸如此类——我们就可以周密部署，明察这些理由的隐藏含义，进而对其提出挑战。

问题过于复杂，远非一个简要的总结就能概括。有时候关于因果的解释在心理治疗中肯定是有用的。比如，如果某人的行为是由器质性疾病引起，那么任何有关理由的谈话显然都将被相关治疗所取代。还有一个问题，正如现在越来越多的研究所表明

的，对于自己为什么这么做的理由，我们可能会进行自我欺骗。但不管理由和原因之间的关系到底是什么，清楚其区分是很有益的。尽管理由与原因之间的界限并非一直是十分清楚的，但至少在治疗中，关注理由而不是原因通常要有成效得多。

即使是看起来模糊不明的哲学性区分也有助于阐明人生问题。如果你在对一些问题和困境进行哲学思考时需要指导的话，进行一些哲学咨询可能会有所帮助。正如把心理疗法看作单数是错误的一样，把哲学咨询看作单数同样是错误的。哲学咨询中有些做法与心理疗法是近亲，其余做法则不无骄傲地自成体系，但所有做法都致力于把哲学智慧付诸行动。这与做讲座、开辅导课或开展某种世俗布道活动非常不同（尽管有些哲学咨询师的确依赖于运用相关哲学理论作为后盾）。哲学咨询应该帮助人们反思，激发并发展人们的关注，探索价值观和概念网络，帮助人们弄清楚他们行为的理由和结果。

可以给这一过程贴上一个实用的标签，即对世界观的阐释，这是我从冉·拉海夫早期著作中借用的。它的意思是，我们所做的每一件事——我们的选择、希望、计划、反应和感情——都表达出关于我们自己和世界的一种哲理。这远非充分发展、体系连贯的人生哲学，而更像是一些含蓄的、可能相互矛盾的一系列观点，关于什么是重要的，以什么作为目标，对别人寄予什么期望。我们可以探讨和探索其中的含义及启示，让我们的假设更靠近现实，这样，我们对日常中的人生问题会有更好的理解。

有些心理疗法更具哲学特性，认为自己的立足点是在伦理领域而非科学，这些疗法所做的可能与哲学咨询比较类似。但哲学咨询宣告其与心理疗法不同，这没错，因为我们知道哲学咨询无疑是对思想的理性探索，让抽象概念与日常生活相互交织。一般

而言，心理医师既没有得到授权，也没有哲学工具，来指引人们走出错综复杂的道德困境及对美好生活的不同理解。比如，以一位在考虑引产的女性为例。要想对她有所帮助，治疗师具备一些有关道德的知识是有益的，否则最终我们可能会建议她听从直觉，而这对她毫无帮助。治疗师也有可能为假定的道德相对主义所束缚，这在这个领域并不鲜见。

但有些东西是哲学咨询师可以从心理疗法中学习借鉴的。比如，对环境和身体语言的敏感性，或充分利用人际关系——在治疗关系中也存在着一个人在现实世界如何与外界互动的线索，从这些线索中也许能了解到很多东西。还有一些技巧帮助人们把改变付诸实践（当然根据疗法的不同，其效果也有差异）。对于生性好奇、善于反思的人们而言，最理想的疗法是两种传统智慧中最优特征的结合。

如果必须拿出适合吟诵的对普遍智慧的总结，一个有力的竞争者是一则建议，尽管这个建议未提供任何关于应该做什么的信息。这就是雷茵霍尔德·尼布尔的“平静祷告”，去掉第一个词“上帝”以后是这样的：

赐予我平静，来接受那些无法改变的

赐予我勇气，来改变那些可以改变的

赐予我智慧，让我明白这两者的区别

去掉“上帝”一词有两个理由。其一，不管你是否信仰上帝，这个基本建议同样适用。正如拉普拉斯解释在其天文学中神的缺

席一样，至少在这一场合，神的假设没有必要。

另一个原因在于，平静、勇气和智慧在你身上就能找到。去掉“上帝”一词会让这一点更加明确无误，即这些宝贵资源存在于个人的内在，因此最好把这个祷告理解为是一种自我祈祷。

尽管“平静祷告”并未告诉我们在任何特定场合应该做什么，但却如此给人慰藉和启发，这似乎很奇怪。这则祷告做了一件非常有价值的事：提醒我们在痛苦挣扎的时刻，应该把注意力转移到恰当的问题上来。

假如你正在经历一段艰难时光，有益的做法是在开始时就问问自己，有没有什么是能够通过努力而改变的。问起来容易，答起来难。有些东西一目了然：你无法改变过去，无法让逝者复生。除此之外，一切都有争议性。

我们有着强烈的文化预设，认为只要我们有决心，几乎所有事情都可以改变。我们相信自己有能力达成任何心愿，这一信念与斯多葛哲学形成鲜明对比，斯多葛哲学认为我们唯一能控制的只是我们的理性选择。其余的一切——健康、财富、生活中的亲人朋友——都是命运使然，无论如何，我们都没有发言权。

斯多葛哲学可能过于悲观，也可能过于乐观。实际情况要更微妙一些。一方面，我们可以通过各种方式采取行动来改变我们的境况。比如，可以通过改变饮食和锻炼习惯，来改善健康状况。当然，我们只能采取行动，无法保证获得成功。另一方面，我们的理性选择也是有限度的。诸多研究成果足以让我们当中最具怀疑精神的人信服这一点：我们受到各种偏见的影响，有些偏见源于我们的人生体验，但许多偏见只是因为我们是人类。

我们应该接受斯多葛哲学的某些建议，但同时致力于在改变与接受之间找到最佳平衡点。这并不意味着我们必须接受一份毫无意义的工作，具有破坏性的感情，甚至某种我们认为应该努力改善的性格特征。在改变与接受之间找到最佳平衡点的意思是，接受生存即有瑕疵的本质，不完美的不可避免性及消极精神状态的普遍存在；接受降临在我们身上的机遇的作用重大，也许大于我们控制范围内的一切；接受存在主义哲学家所称的“抛掷”（thrownness）或“现实性”（facticity）——我们的自由受到限制，我们发现自己被“抛掷”在特定环境中，而这并非我们的选择。

平静祷告并未提供简易的检验方法，区分什么是可以改变的，什么是不可改变的，因为这根本没有区分方法。这就是为什么我们需要智慧来判断改变我们所处的某些特定环境是否是现实的。正如我们所说，实践智慧不是基于计算、规则的体系，而是依赖于环境的艺术。

任何情况下，都须首先接受事物原本的面貌。然后，我们实际上只有两种可能的选择：要么接受环境无法改变，但态度可以改变的事实；要么想清楚需要些什么才能做出改变，然后着手去做。

但这仍然不是那么准确。这个祷告确实有必要增加一点内容：

> 赐予我勇气，来改变那些可以而且应该改变的

有些东西可以被改变，但代价太大。比如，只有当你全身心

投入改变以至于最终失去家庭时，你才能达成一个目标。很多事是根本不可能实现的，还有很多事是要付出代价的。权衡其中利弊是很重要的。

尽管“平静祷告”并未传授给我们实用的建议，但它提醒我们要找到所面临的难题或问题最本质的特点：改变是否可能，需要些什么，接受或行动的必要性。此外，在此过程中，智慧的作用得到凸显。最后，因为这并没有规定我们实际上应该怎么做，因此多元价值观和个人自主权得到认可，人们可以自己决定美好生活对他们而言是什么。

因此，我们要求对这则“平静祷告”稍加修改，也许称之为“平静祷语”更合适：

我将致力于接受无法改变的

改变可以且应该改变的

并且找到区别这两者的智慧

正如大多数好建议一样，这也是说起来容易做起来难，但说终归比不说要好得多。